Edgar Abyriat

Theoretisch-praktische Anweisung

zur

Ausbildung unsers Körpers

durch Leibesübungen,

oder

Lehrbuch der gymnastischen Künste.

Für

Eltern und Erzieher jedes Standes

mit besonderer Rücksicht auf die Selbst- und Privaterziehung junger Leute beiderlei Geschlechts treu und auszugsweise

nach

J. C. F. GutsMuths'

Gymnastik für die Jugend bearbeitet.

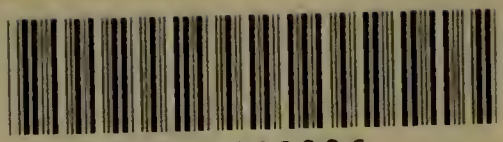
Neue Ausgabe.

Hof.

Verlag von Rud. Lion.

1885.

C. Schellen


22101442006

Med
K9307

Theoretisch-praktische Anweisung

zur

Ausbildung unsers Körpers

durch Leibesübungen,

oder

Lehrbuch der gymnastischen Künste.

Für

Eltern und Erzieher jedes Standes

mit

besonderer Rücksicht auf die Selbst- und Privaterziehung junger Leute beiderlei Geschlechts treu und auszugsweise

nach

J. C. F. Guts-Muths

Gymnastik für die Jugend bearbeitet.

Zweite Ausgabe.

Stuttgart.

Hallberger'sche Verlagshandlung.

1856.

WELLCOME INSTITUTE
LIBRARY
Coll. welMOmec
Call
No.

Vorwort.

Es liegt in der Natur der Sache, daß ein Buch, wie gegenwärtiges, unter keinen Umständen in einer Bibliothek fehlen durfte, als zu welcher dasselbe zunächst als integrirender Theil gehört, und als welche sich unsre Volks- und Jugendbibliothek vom ersten Augenblicke ihres Entstehens an ankündigte. Indeß eben so sehr auch leuchtet ein, wie schwer, ja fast ohnmöglich es in Folge der einmal obwaltenden Umstände werden mußte, einen nach allen Seiten vollkommnen befähigten Bearbeiter dafür zu gewinnen. Es blieb nichts Anderes übrig, als das anerkannt beste Werk, welches über den Gegenstand existirt, nämlich Guts-Muths Gymnastik für die Jugend, zur Grundlage der Arbeit zu nehmen, und unmittelbar an dasselbe angelehnt nun ein Buch zu schaffen, das mehr als jenes selbst den allgemeineren, populäreren Zwecken der Bibliothek entspricht. Daß das gelungen, zweifeln wir keinen Augenblick. Allerdings erscheint auf diese Weise hier eigentlich und im Wesentlichen nur des seligen und für die körperliche Ausbildung unsrer Jugend einst so beseligend wirkenden Guts-Muths wieder; indeß in einem ganz neuen, den Stoff bei Weitem verallgemeinernden Gewande. Guts-Muths' Werk, wie es ist und wie es auch von einer anderen Seite her gegenwärtig wieder neu in's Leben gerufen wird, gehört mehr ausschließlich einer höheren, sogenannten wirklichen Gymnasialerziehung an; hier jedoch, wo Alles daraus hinwegblieb, was unmittelbar und direkt auf diese Ausscheidung und engere

Begränzung hinzielt, und wo es daher auch einer ganz andern Eintheilung ꝛc. unterworfen werden mußte, erscheint es mehr als ein Buch, das der Volkserziehung überhaupt als solcher angehört, indem es sich jetzt, jeder andern, mehr wissenschaftlichen oder welcher sonstigen Betrachtung baar, ausschließlich die Lehre von der Körperbildung überhaupt, welchem Stande der Leser angehören möge, zum Zwecke gesetzt hat. Daß das Interesse des Buchs dadurch an Verallgemeinerung gewinnen mußte, bedarf der Ausführung nicht, und bescheidet sich der Bearbeiter recht gerne, kein anderes Verdienst daran sich zurechnen zu dürfen, so wird man auch um so mehr sein offenes Bekenntniß zu ehren geneigt seyn, als er, obschon zur Zeit seiner Jugend in ziemlich allen Künsten der Gymnastik mit Fleiß erzogen, dennoch sich nicht die Befähigung zutraute, selbstständig ein Werk, wie das vorliegende, zu schaffen, sollte dasselbe den mit Recht an es gestellten Forderungen auch in objektiver Hinsicht zur Genüge entsprechen. Waltete doch auch bei Guts-Muths ein gleiches Verhältniß ob: auch Er hat sein Buch nicht allein geschrieben, sondern im Verein mit mehreren Andern, die einzelne Theile seines Inhalts besorgten. Nun so begehen wir auch wohl keine Sünde, wenn wir offen und ehrlich das, was unter seinem Namen erstand, hier in entsprechender anderer Gestalt zum Gliede einer zusammenhängenden Kette von Volks- und Jugendlehrbüchern, machen, weil — wir meinten, daß nichts Besseres an diese Stelle von irgend Jemand geschaffen werden könnte.

Inhalts-Uebersicht.

Seite.

Einleitung.

Begriff und Zweck der Gymnastik (§. 1.) . . . 1
Nothwendigkeit gymnastischer Uebungen (§. 2 — 7) . 5
Zweck aller geregelten, d. h. wirklich gymnastischen Leibesübungen ist harmonische Ausbildung von Leib und Geist (§. 8 u. 9.) 50
Resultate oder von dem eigentlichen Nutzen der Gymnastik (§. 10 — 12.) 67
Uebersicht über die Lehre und ihre Grundprincipien (§. 13.) 85

Erster Theil.

Allgemeine gymnastische Uebungen und Künste.

Erstes Kapitel. Vom Gehen und Laufen.

Das Gehen im Allgemeinen (§. 1.) 89
Anständiges Gehen (§. 2.) 90
Ausdauer im Gehen (§. 3.) 92
Schnelles Gehen (§ 4.) 92
Bergsteigen (§. 5.) 93
Das Laufen (§. 6.) 94
Elementarübung im Laufen (§. 7.) 95
Uebung im Laufen (§. 8.) 96
Der Schnelllauf (§. 9.) 96
Die lange Laufbahn oder das Dolichon (§. 10.) . . 97
Haltung des Körpers beim Laufen (§. 11.) . . . 99
Vorsichtsmaaßregeln (§. 12.) 99

Seite.

Zweites Kapitel. Die Lehre vom Sprunge.

Im Allgemeinen (§. 1.) 100
Vom reinen Sprunge (§. 2 — 10) 101
(Der Sprung in die Höhe. — Der Sprung in die Weite. — Der Sprung in die Tiefe. — Der Sprung in die Weite und Tiefe.)
Von dem gemischten Sprunge (§. 11 — 21.) . . 116
(Das Voltigiren. — Der Gesellschaftssprung. — Der Sprung mit dem Stabe oder einer Voltigirstange.)

Drittes Kapitel. Die Lehre vom Ringen und seine begründende Vorübungen.

Vorerinnerung (§. 1.) 147
Das Heben (§. 2.) 149
Das Tragen (§. 3.) 151
Die Rückenprobe (§. 4.) 151
Das Ziehen (§. 5.) 153
Das Schieben (§. 6.) 154
Das Stoßen (§. 7.) 154
Das Ringen (§. 8 — 12.) 155
(Der leichte Kampf. — Der halbe Kampf. — Der ganze Kampf. — Der zusammengesetzte Kampf.)

Viertes Kapitel. Das Klimmen oder Klettern.

Allgemeine Betrachtung (§. 1.) 166
Vorrichtungen und Instrumente zum systematischen Ueben im Klettern (§. 2.) 168
Elementarübungen im Klettern (§. 38.) . . . 170
(Das Anhängen. — Das Aufschwingen der Füße. — Das Aufziehen. — Gehen mit den Händen. — Verschränken.)
Vom wirklichen Klettern oder Klimmen (§. 9 — 12) . 175
(Klettern mit den obern und untern Gliedern. — Mit den obern Gliedern allein.)

Fünftes Kapitel. Vom Reif-, Strick-, Seil- und eigentlich gymnastischen Tanze.

Im Allgemeinen (§. 1.) 187
Vom Reiftanz (§. 2.) 188

Seite.

Vom Tanz im Stricke (§. 3.) 191
Vom Tanz im Seil (§. 4 — 6) 198
Der gymnastische Tanz (§. 7 — 10.) 206

Sechstes Kapitel. Die Lehre vom Balanciren und von dem damit in Verbindung stehenden Eis- und Schneelaufe.

Begriff und Nothwendigkeit der Balancirkunst (§. 1.) . 213
Vorübungen im Balanciren unsers eigenen Körpers (§. 2.) 215
Das Balanciren auf einem Balken (§. 3.) 218
Das Wippen (§. 4.) 222
Vom Stelzenlaufen (§. 5.) 223
Das Gehen vermittelst einer Leiter (§. 6.) 225
Der Eislauf oder das Schlittschuhlaufen (§. 7 — 12.) 226
Vom Schneelauf oder das Laufen auf Schneeschuhen (§. 13.)
Das Balanciren fremder Körper (§. 14.) 242

Zweiter Theil.

Einzelne besondere gymnastische Künste und Uebungen.

Erstes Kapitel. Militärische Exercierübungen für die Jugend.

Begriff (§. 1.) 244
Kriegsübungen ohne Gewehr (§. 2 — 6.) 244
Kriegsübungen mit Gewehr (§. 7 — 11.) 253

Zweites Kapitel. Die Lehre von der Fechtkunst.

Nothwendigkeit und Zweck (§. 1.) 264
Das Stoßfechten (§. 2 — 5.) 266
Das Hiebfechten (§. 6.) 276

Drittes Kapitel. Die Werf- und Schießkunst.

Im Allgemeinen (§. 1.) 280
Vom Werfen mit bloßer Hand (§. 2.) 281
Der Diskus oder die Wurfscheibe (§. 3.) . . . 282
Der Wurfspieß (§. 4.) 283
Die Schländer (§. 5.) 284
Vom Bogenschießen (§. 6.) 285
Das Feuergewehr (§. 7.) 290

Seite.

Viertes Kapitel. Die Schwimmkunst.

Das Baden überhaupt als Gesundheitsmittel (§. 1.) . 291
Allgemeine Baderegel (§. 2.) 293
Die Lehre vom Schwimmen überhaupt (§. 3.) . . 296
Das Schwimmen auf dem Rücken (§. 4.) . . . 298
Das Schwimmen auf der Brust (§. 5.) . . . 302
Das Wassertreten (§. 6.) 306
Das Tauchen (§. 7.) 307
Das Schwimmen unter dem Wasser (§. 8.) . . . 308
Der Sprung in das Wasser (§. 9.) 308
Art das Schwimmen zu lehren und zu lernen (§. 10.) . 309

Dritter Theil.

Gymnastische Uebungen im unmittelbaren Zusammenhange mit der Kultur des Geistes.

Erstes Kapitel. Körperliche Uebungen der Gelenkigkeit und Geschmeidigkeit als Grundlage der Bildung allgemeiner menschlicher Kunstanlagen und der moralischen Kraft des Herzens und des Geistes.

Vorbemerkung 312
Besondere solche Uebungen der Gelenkigkeit (§. 1.) . 312
Handarbeiten (§. 2.) 315
Uebungen der Sprachorgane (§. 3.) 318
Uebungen der Geduld und Abhärtung (§. 4.) . . 320

Zweites Kapitel. Die Lehre von der Schärfung der Sinne.

Verständigung (§. 1.) 322
Möglichkeit künstlicher Sinnenübungen (§. 2.) . . 324
Nutzen der Sinnenübungen (§. 3.) 329
Beste Art die Sinne zu üben (§. 4.) 333

Anhang.

Nöthige Bemerkungen über Geschlecht, Stand, Bestimmung, Alter und Methode . . 354

Lehrbuch

der

gymnastischen Künste.

Einleitung.

§. 1.
Begriff und Zweck der Gymnastik.

So lange die Natur den Menschen blos an den Fesseln des Instinkts und der physischen Bedürfnisse führte, war er stets in der strengen Schule der Körperübung, und ohne es selbst zu wissen oder berechnet zu haben, fiel der Zweck, jene zu befriedigen, zusammen mit dem, seinen Körper zu üben, zu vervollkommnen.

Als sie ihn aber in das Gebiet der Cultur hinüber führte, und er hier tausend Hebel erfand, seine Bedürfnisse auf eine bequemere Art zu stillen, da ergab er sich der Convenienz, der Bequemlichkeit, dem feinen Tone und oft sogar der fanatischen Ueberspannung. Diese Untergötter verweichlichten, verfeinerten, tyrannisirten ihn; da galt ihm sein physischer Theil nicht mehr, als der Schnecke das kleine Gebäude, welches sie auf dem Rücken trägt. Der Körper war nur ein Wohnhaus; und man wohnte darin wie ein schlechter Wirth, der es zerfallen läßt. Auf diese Art gelang die Tödtung des Fleisches im physischen Sinne, die man häufig so vergeblich im geistigen gepredigt, vortrefflich; der Mensch vergaß den zweiten Hauptzweck seiner sonstigen Leibesübungen. Die Folgen dieses Zustandes wurden drückend. Da setzten einige

weise Völker des Alterthums absichtlich körperliche Uebungen an die Stelle der vormaligen natürlichen Gymnastik, um jene Folgen zu vermindern und dem Körper des Bürgers mehr Stärke und Gewandtheit zu ertheilen. Das war wohl die Veranlassung der künstlichen Gymnastik. Man formte sie bald zu besondern Absichten; zur Bildung des Soldaten die kriegerische; zum festlichen Schauspiel die athletische; zur Heilung körperlicher Uebel die medicinische; aber die echte blieb für Jung und Alt einzig die pädagogische.

Diese pädagogische Gymnastik nun ist Arbeit im Gewande jugendlicher Freude. Arbeit, weil ihr Zweck keineswegs in unedlem Zeitvertreibe zu suchen, sondern in Veredlung des Körpers zu setzen ist. Sie soll erscheinen im Gewande jugendlicher Freude, weil diese so recht das heitere Clima ist, in welchem die Jugend am besten gedeihet. Freude ist ja gleichsam die Lockspeise, durch welche menschliche Wesen in die große schwierige Einrichtung des Menschenlebens hineingelockt, daran gewöhnt, daran gefesselt werden. Wehe dem, welcher der Jugend dies köstliche Gericht vergället, und dadurch selbst für die Zukunft den Trost süßer Erinnerung zerknickt.

Wollen wir den Gegenstand ohne alle Einmischung ästhetischen Sinnes auffassen, so ist die Gymnastik ein System von Uebungen des Körpers, welches die Vervollkommnung des letztern zum Zweck hat. Zwar übt jede Handarbeit den Körper, aber Gymnastik ist sie darum noch nicht, denn ihr Zweck ist Hervorbringung irgend eines Objects, das außer dem Uebenden liegt; der Zweck der Gymnastik dagegen geht auf den Uebenden selbst zurück.

Was aber ist Vollkommenheit des Körpers? Hier sind die Züge meines Ideals.

1. Dauer, das ist wohlgegründete Lebenskraft und Gesundheit.

2. Kraft. a. Intensive, im Abhalten widriger

Eindrücke der physischen Welt, des Clima, der Witterung; kurz physische Stärke, die mit Abgehärtetheit im rechten Sinne gleich ist. b. Extensive, das ist die eigentliche körperliche Stärke, in sofern sie auf die Außenwelt wirksam ist. c. Sinnenkraft, insofern sie durch Uebung entsteht, folglich Geübtheit der Sinne.

3. Gewandtheit, das ist die durch Uebung errungene Fertigkeit, sich den gewaltsamen mechanischen Wirkungen der physischen Welt durch geschickte Lenkung und Führung des Körpers und seiner Glieder zu entziehen.

4. Schönheit. Zwar steht die Grundlage schöner Gesichtszüge nicht in unserer Gewalt, doch ist es nicht zu leugnen, daß die Erziehung überhaupt und die physische besonders sehr stark auf die Bildung des Angesichts einwirken könne. Dies scheint wohl manchem eine eitle Behauptung. Wohlan hier ist ein Knabe! Supponirt eine doppelte Erziehungsart. Er wachse mehrentheils auf eingeschlossen im Gemach, verzärtelt, der Witterung meist entzogen, ohne rasche Bewegung, viel gekrümmt über dem Buche, oder als Lehrling im dumpfen Zimmer des sitzenden Arbeiters: ein bleiches Angesicht, eine Erschlaffung der Gesichtsmuskeln, ein Ausdruck von Kraftlosigkeit, keiner des Muths, ein Auge ohne Feuer und Leben! — Oeffnet das Zimmer, gebt ihm viel freie Luft, viel Bewegung im Freien, weihet ihn früh dem Gewerbe des raschen Kriegers und beobachtet sein Angesicht, wann er an der Stufe des Mannesalters steht: es wird die Art der Erziehung deutlich aussprechen. — Aber ich rede hier auch von der Schönheit des Körpers, in sofern sie die Folge ist der Gesundheit und der durch richtig abgemessene Bewegung stets aufrecht erhaltenen Circulation der Säfte; vom Ebenmaaß in allen Theilen; von schöner Stellung; vom Ausdrucke der Kraft; vom Gefühl der Gesundheit.

So ist denn die Gymnastik ein System von Uebungen,

die auf Dauer und Kraft, auf Gewandtheit und Schönheit des Körpers abgezweckt sind. — Herrliche Eigenschaften! — Wer erstiege an der Hand der Gesundheit nicht gern die obern Stufen des höhern Alters, um von da herab das Beginnen der mehrfach erneuerten Generationen zu sehen? Möchten wir doch so gern selbst aus den Gefilden jenseits in die diesseitigen herüberschauen, weil das Interesse am irdischen Daseyn in unserer Brust eben so wenig stirbt, als das süße Bild der Kindheit in der Phantasie des Greises erlischt. Wer, wäre er auch so gelehrt als alle Gelehrte, fände sich nicht beglückt im Gefühle körperlicher Kraft und Gewandtheit? Wer schätzte wohl nicht den überall so vorlaut sprechenden Empfehlungsbrief der Schönheit? Wozu demnach die Frage, ob Gymnastik notbwendig in den Plan der Erziehung aufgenommen werden müsse? Beantwortet sie sich nicht ganz von selbst, da die Gymnastik zu einem Etwas führt, das ein jeder so gern hat? — Freund, sie hat mit der Tugend das gemein, daß alle wohl das innere selige Tugendgefühl sich wünschen, und dennoch sie nicht ernstlich in den Plan ihres Lebens aufnehmen.

Ueberdem giebt es eine alte und neue Pädagogik. Jene erblickte das Licht der Welt in den Cellen der Mönche, und sie bliesen ihr in die enge beklommene Brust ein mönchisches Leben, fast allein nur genährt durch den Buchstaben. Sie ist noch immer nicht ganz abgestorben, sie hängt noch immer so gern an ihrer alten Nahrung und gewöhnt sich nur schwer an eine neue. Diese entstand mitten im Weltleben. Die hellere Menschenkunde und der Zeitgeist bliesen ihr einen lebendigen Odem ein, jene die Kraft des Gesetzes, dieser die List, es zu umgehen, seine Strenge zu mildern, den Gesetzesernst in Schmeichelei der Empfindungen umzuwandeln. Wer weiß es denn nicht, daß die Krankheit des letztern, des Zeitgeistes, Weichlichkeit und oft genug zu große Zartheit der Empfindung sey? — So fordert denn, wie es mir scheint,

die alte und neue Pädagogik immer noch den Beweis von der Nothwendigkeit der Gymnastik.

§. 2.

Nothwendigkeit gymnastischer Uebungen.

Trefflich gedeihet der Mensch bei günstigem Clima im kunstlosen Stande der Natur, und ohne Mühe realisirt sich in ihm der uralte pädagogische Wunsch, daß ein gesunder Geist im gesunden Körper wohne. Viel körperliche Kraft, viel Gewandtheit der Glieder, viel Muth, ein hoher Grad der Sinnenschärfe, freudiges Gefühl voller Gesundheit und viel gesunder Verstand, das ist es, was den rohen Sohn der Natur beglückt. Kraftvoll und leicht gehen alle seine Bewegungen von statten, er ermüdet das wenig verletzte Wild in anhaltendem schnellem Laufen, Todesgefahr kann seinen Muth nicht erschüttern, er trotzt allen Qualen mit einer Standhaftigkeit, die uns schaudern macht; mit Leichtigkeit erträgt er die Beschwerden der Witterung, besiegt er Gefahren der in Aufruhr gerathenen Natur; in den Wellen des Meeres, in den heftigsten Brandungen spielet selbst sein Weib, sein wenig erwachsenes Kind. Tausend Nachrichten bewahrheiten diese Behauptungen. Wer weiß es nicht, wie der sogenannte wilde Mensch im Geruch dem Spürhunde nahe kommt; wie sein Auge in Entfernungen Merkmale gewahrt, die das Fernrohr nicht findet, wie es da deutliche Spuren entdeckt, wo das europäische nichts siehet? Er genießt einer langen dauerhaften Gesundheit — wenn nicht irgend ein europäisches Unheil auf ihn losstürmt, — stets verbunden mit dem berauschend freudigen Gefühl derselben, die ihm das Tanzen gleichsam zum Instinkt macht. Sehr merkwürdig ist seine Krüppellosigkeit, und da, wo nicht verderbende Gebräuche ihn gewaltsam in eine Form drücken, noch weit merkwürdiger sein idealisch schöner Bau. Der berühmte Amerikaner Benjamin West

erwähnte in der Londoner Akademie der Künste als Präsident des Eindrucks den der erste Anblick des vatikanischen Apolls auf ihn gemacht habe, auf folgende Art: „Die vornehmsten Kunstkenner Roms, in deren Gesellschaft ich das Allerheiligste der Kunst besuchte, waren begierig zu sehen, welchen Eindruck das größte Meisterstück der bildenden Kunst auf einen Amerikaner machen würde, der noch nie die Ueberbleibsel der alten Kunst gesehen hatte. Von Bewunderung hingerissen rief ich aus: Wie ähnlich einem jungen Krieger von Mohock! — das Erstaunen der Kunstkenner ging in Unwillen über diese paradoxe Aeußerung über, bis ich ihnen gezeigt hatte, wie viel Aehnlichkeiten zwischen der erhabenen Schönheit des griechischen Gottes und einem ungebildeten (besser unverdorbenen) amerikanischen Wilden statt fänden."

Für den Kenner ist der Gegenstand durch diese Bemerkung eines Kunstkenners erschöpft. Und hat man wohl diese oder jene von den Reden gelesen, die dergleichen Naturkinder in Staatsangelegenheiten an Ihresgleichen oder an Europäer hielten? Hat man da nicht die Kraft des Ausdrucks, die Lebendigkeit der Bilder, die Naivität und Wahrheit der Gedanken bewundert? Wird man ihnen gesunden Menschenverstand und natürliche Gewandtheit im Denken absprechen können?

So viel der abgerissenen Züge aus dem Gemälde des Naturmenschen, wie er ohne Mühe und Kunst sein physisches Wesen sichern Schrittes entwickelt und zu einer selbst idealischen Höhe hinaufsteigt.

Nicht so der verfeinerte Mensch. Die Cultur seines Geistes, sey sie auch oft nur von wenig innerer Größe, die Bearbeitung seines Kunstsinnes, selbst schon der Anbau seiner blos künstlichen (technischen) Gewandtheit, erhält in ihm so leicht die Obergewalt auf Kosten des Körpers, schwächt Kraft, Gesundheit, Ausdauer, Muth und Sinnenschärfe. Wo sich die Belege von selbst so aufdringen, ist es nicht nöthig sie aufzu-

stellen. Man kennet allgemein die Klage über die Schwächlichkeit unserer Generation, vorzüglich in den Ständen, die ein sitzendes, eingeschlossenes Leben führen, über die zunehmende Menge der Krankheiten, über die weitere Verbreitung mancher derselben, über die körperliche Zartheit, Weichlichkeit und Unbehülflichkeit.

Wie erscheint nun gar der verfeinerte Mensch, wenn wir ihn mit seinem Bruder, dem Naturkinde, in Vergleichung bringen? Um wie viel mehr tritt dann nicht die Rechtmäßigkeit jener Klagen ins Licht? Immer, viele Jahrhunderte hindurch drängt die Geschichte an die Idee der rohen Natürlichkeit die der *physischen Vollkommenheit*; an die der verfeinerten Cultur die Vorstellung von *physischer Unvollkommenheit*. Jede Nation, die von den eisernen Anfangsstufen allmählich bis zu dem goldenen Gipfel der Cultur hinaufstieg, hatte ihr Zeitalter der Wildheit, des Heroismus, der Weichlichkeit.

Woher die physische Vollkommenheit dort, und das Gegentheil hier? Ist es Nahrung, ist es Clima, die diesen Wechsel bewirken? Schwerlich kann es Jemand einfallen, dies zu behaupten. Sind es die Palläste, die Städte, die Dörfer, die den physischen Menschen verderben? An sich keineswegs. Man erbaue den Mohaks eine schöne Stadt; sie werden darum doch Mohaks bleiben können. Sie werden sogar von europäischen Kleidern nichts fürchten, wenn sie ihre Bewegungen anders nur frei lassen. So ist es, sagt man, die Vereinigung von vielen Umständen, die ganze *Lebensart*, welche das Naturkind zum schönen, starken Mohaker macht. Das ist vollkommen richtig, aber dadurch sind die Hauptmomente in dieser Lebensart noch nicht bestimmt, welche die Wirkung hervorbringen, und diese sind nach meiner Ueberzeugung keine anderen als *Uebung des Körpers und Stärkung gegen widrige Eindrücke* von Jugend auf. Man nehme

diese beiden Federn dem aufwachsenden Kinde des Wilden, seine Kraft ist gelähmt, es wird ein unbeholfner, schwacher, weichlicher Mann.

So spaßhaft nun aber die Frage wäre: sollen wir etwa die Erziehungsweise der Wilden zur unsrigen machen? eben so ernsthaft sind die Fragen:

Läßt sich das wechselnde Steigen und Sinken des physischen Menschen, das die Geschichte immer so fest an das Loos der Rohheit und Verfeinerung knüpfte, nie hemmen? —

Ist keine Cultur möglich ohne Verfeinerung, das ist ohne Schwächung? — Ist der Mensch nothwendig zu Extremen verurtheilt? —

Läßt sich diese Schwächung, und wäre sie auch nicht ganz aufzuheben, wenigstens nicht merklich mäßigen? —

In diesen Fragen liegt die Veranlassung und der Zweck dieser Schrift. Wer es begreift, daß der Naturmensch sich selbst ohne alle Kunst zum physischen Ideale bildet, fast durchaus nur durch Uebung und physische Stärkung, und wer es einsieht, daß Mangel an Bewegung, Uebung und Stärkung des Körpers Millionen europäischer Individuen schwäche, der wird mit mir den Wunsch nicht unterdrücken können, daß der kultivirte Mensch Uebung und physische Stärkung doch nicht ganz und gar vergesse, daß er doch in den Plan seiner Erziehung die Kunst aufnehme, den Körper durch zweckmäßige Uebungen und gut berechnete Abhärtung zu vervollkommnen, d. i. die Gymnastik!

Dies ist meine kurze Deduction der Nützlichkeit und Nothwendigkeit einer gymnastischen Erziehung aus der Erfahrung. Man darf im Grunde nur den durch Jahrtausende bestätigten Satz aussprechen: mit unverfeinerter Natürlichkeit war immer Stärke und Dauer; mit Verfeinerung immer Schwäche und

Kränklichkeit verbunden, und dieser einfache Satz reißt den denkenden Mann zu dem Plane hin, durch Kunst die Mittel zu ergreifen und auf Erziehung anzuwenden, die es fast einzig sind, welche der Natürlichkeit die Stärke, die Gewandheit, die Ausdauer geben; die es machen, daß der Naturmensch in der physischen Natur gleichsam festern Fuß faßt.

§. 3.
Fortsetzung.

Verlassen wir aber auch den langen Weg der Erfahrung, der uns beschwerlich und oft abgerissen durch Völker, Länder und Jahrhunderte führt, und folgen zu gleichem Beweise den Aussprüchen der Vernunft.

Der Mensch ist ein einziges Ganzes, ein untheilbares Wesen; ein geistiger Körper und ein verkörperter Geist, gleichzeitig entstanden, wir wissen nicht wie. Aber er ist, das wissen wir gewiß, für diese Welt zubereitet, und darum ist er so, wie er ist. Es ist ein vernünftiger Gedanke zu sagen: das Innere, der Geist ist der eigentliche Mensch; aber er gewährt keine so vollständige und bestimmte Vorstellung als der: diese unzertrennliche Verbindung des Geistes und Körpers macht den Menschen. Wäre der irdische kein wesentlicher Theil des Menschen, wozu wäre er da? Kann denn der Geist nicht für sich auf diesem Planeten ankommen, weilen, anschauen, Begriffe sammeln, Ideen schaffen und so sich bilden? Wir wissen zu gewiß, daß hienieden seine Bildung und sein Wohlseyn in tausend Rücksichten an die Bildung und das Wohlseyn des Körpers gebunden sind. Es ist nicht allein der Blind- oder der Taubgeborne, der es uns ankündigt durch den Mangel einer überaus großen Reihe von Begriffen; nicht blos der immer Sieche durch die matte, schleichende Geistesentwickelung, die nicht durch das Gefühl der Gesundheitsfülle belebt wird; nicht allein der im Gehirn fehlerhaft Organisirte oder

zufällig Beschädigte, durch das verworrene Spiel seiner Geisteskinder, der Gedanken; fast jeder aufwachsende Mensch giebt dem Beobachter den deutlichsten Beleg. Ihr Pädagogen zerplagt euch z. B. mit dem Knaben oft unglaublich. Nichts will in seinem Kopfe haften. Eure eifrigsten Belehrungen, Erinnerungen strömen durch das noch zu weiche, schwankende Wesen des Gehirns hindurch, wie die Luft durch ein locker gewebtes Gewand. Ihr möchtet alle Hoffnung aufgeben. Und seht, es kommt ein Zeitpunkt in der Entwicklung des Körpers, wo die ewige Fibration der Gehirnfibern sichtbar nachläßt; wo die zu große Lebhaftigkeit sich in Stetigkeit umwandelt, wo das sonst windig umherflatternde Auge mehr haftet, mehr den innern wachsenden Ernst, mit gehaltvollerer Sanftheit, ausspricht. — Habt ihr das etwa bewirkt?

Oder ist es die neue Action, in welche ein bisher noch schlummernder Theil der Organisation gesetzt wird? Ich meine, ist es vielleicht ein Nachlassen der bis dahin noch stärkern Absonderung des Nervengeistes im Gehirn, um diese edelste Materie nun auch auf den erwachenden Organismus, der die Fortpflanzung zum Zweck hat, zu verwenden? — Das mögen Physiologen bestimmen.

Aber auch umgekehrt kann sich der Körper nicht ohne den Geist entwickeln, und nie würde er unter dem Regimente einer Thierseele werden, was der menschliche Geist aus ihm macht. Ist die Bildung des Schädels Folge der geistigen Anlagen und Kräfte, oder sind geistige Kräfte das Resultat der Schädelform? — Ist körperliche Kraft nicht das Produkt des anhaltenden Willens? Körperliche Fertigkeit nicht eine durch den Geist dirigirte Abrichtung? Ist es nicht die innere mit großer Strebsamkeit begabte Feder, die unaufhörlich nach außen drückt, und die Räder, die bis dahin unthätig standen, in Bewegung d. i. die organische Masse, die anfangs in ihren Wirkungen nach außen ohnmächtig hinstarrte, in Action setzt? —

Geben nicht die individuellen Neigungen des Gemüths den körperlichen Fertigkeiten eine eigene Richtung und Größe? —

Es ist, als wenn der Geist von innen gleichsam an dem Körper arbeitete; ohne seine Gegenwart entstände er nicht. Es ist gewiß, daß er, so lange Bildsamkeit des Körpers statt findet, unterstützt von der Organisationskraft, an ihm bildet. Gut oder schlecht, wie die Umstände es ihm gestatten. Nun ist es doch eigen, wenn die, welche das Bildungsgeschäft des Menschen übernehmen, da Störung machen und es negativ oder positiv hindern wollen! — Sollten sie es nicht vielmehr befördern helfen? —

Wenn jedoch das Physische und Geistige im Menschen nur Eins macht; wenn beider Schicksale unzertrennlich zusammenhängen, wenn ihre Bildung nur unzertrennt statt finden kann, so muß auch beider Bildung immer in voller Harmonie Hand in Hand gehn. Wenn wir daher des Geistes uns besonders annehmen, ihn durch die Kunst der Abstraction und Speculation in seiner Reifung beschleunigen, so müssen wir auch dem Körper zu Hülfe kommen mit positiver Kunst, er bleibt sonst zurück, wenn wir ihn blos der Bildung überlassen, die sein Geist, in seiner Thätigkeit von uns beschränkt, auf ihn ausüben kann.

Oder laßt uns einmal, um die Wahrheit jener Maxime desto leichter zu erkennen, die Hauptarten der Menschenbildung durchgehen und ihre Resultate betrachten. Es sind nur folgende Hauptmethoden denkbar.

Die erste spricht: Ueberlasset den Körper seinem Schicksal. Er ist ein dem eigentlichen Menschen subordinirter Theil. Steigert die Bildung des Geistes mit höchster Kunst; er ist ja eigentlich der göttliche Theil, der eigentliche Mensch, auf dessen Bildung Alles ankommt. Und das Resultat? — Der Geist wird den Tölpel, den er zum Gefährten hat, nicht mehr leiden; müde der Last seiner Gesellschaft wird er sich

von ihm wegsehnen und ihn oft früh genug verlassen. Ich mag nicht mehr sagen. Man gehe und beobachte dieses Resultat, wie lästig es sich in den höhern, verfeinerten Klassen, in der Kaste der Gelehrten entwickelt, gleichsam wie der Stoff des Unglücks, der Schwäche, der physischen Unbehülflichkeit, der Krankheit, des Trübsinns ꝛc. aus dieser Pandorabüchse emporsteigt! —

Die zweite: Es lebe der physische Mensch! Biete alle begünstigenden Umstände, alle positive Kunst nur zu seinem Besten auf! — Und das Resultat? Mit großer Gewißheit läßt es sich dahin bestimmen: du wirst auf jeden Fall sicherer fahren, als bei einseitiger Bildung des Geistes. Das schlimmste, was du auf diesem Wege herausbringen kannst, ist ein physisches Ideal, gesund, stark, robust, mit einem Geiste von großer Heiterkeit und gesundem Menschenverstande. Das wäre, dächt ich, pädagogischer Ehre schon werth. Und nun

die dritte: bildet den Menschen in physischer und geistiger Hinsicht mit wohlüberlegter Kunst und — ihr werdet ihn in beider Hinsicht idealisiren, ohne daß sein Wesen darunter leidet.

Gottlob! wir können ja wählen. Jedoch, wie man von selbst sieht, nur unter zwei Dingen: entweder allseitige Bildung in bester Harmonie, oder physisch einseitige. Mißlich ist immer das Dritte. — Welch ein sonderbares Phänomen in der kultivirten Welt, daß man sich dennoch so lange, ja noch jetzt, und daß man sich so gern zu diesem Dritten hinneigte. Jedoch es war sehr natürlich, wie wir weiterhin sehen.

Die Natur hat ihren sehr sichern Schritt. Ein großer Mathematiker hat ihn abgemessen; doch wohl in Hinsicht auf Zweck. Sie steigt vom bloßen Ansetzen zur Crystallisation des Steines und Salzes hinüber. Gegen jene Conglomeration ist hier schon mehr verständige Regsamkeit, schon mehr

Kunstsinn merkbar. Aber weit über diesen beiden ersten Stufen steht sie mit organisirender Hand, begriffen in der Schöpfung der Pflanze. Es ist, als bliese sie ihr ein Etwas von Seele ein. Ihr Hauch scheint nebenhin zu verdunsten, doch etwas dringt ein. Die Schöpfung eines schönen Wesens vollendet sich durch Organisation, und bewußtlos steht ein höchstens reizbares Geschöpf da, das edelste in einer Welt von Stein und Crystall.

Aber sie will mehr; sie steigt höher. Ihr genügt nicht Organisation, nicht Reizbarkeit. Aus ihrer Hand quillt Reizbarkeit, Empfindung, Bewegung und Bewußtseyn in das Thier. Es springt freudig umher. Von ihrem Hauche ist weit mehr eingedrungen. In ihm ist ein Etwas, eine Seele, eine bildsame Seele. Aber sie ist es nur bis zu engen Schranken; nicht weiter. Die Organisation ist hier gleich einem Stoße, den die Hand der Natur beibringt. Seine wirkende Kraft erstirbt, wann die Schranken erreicht sind. Da entsteht kein neuer Impuls im Wesen selbst. Es ist nur fortdauernder durch die Organisation ausgeübter Stoß.

Ganz anders als die krystallisirende und organisirende verfährt die Natur in der Schöpfung des Menschen. Damit die Welt nicht durchweg ein mechanisch-chemisches Wunder wäre, nicht ganz den Gesetzen der Organisation gehorchte, und nicht ewig stehen bliebe, wo Adams Welt stand, so zog sie die Hand von ihm ab, kaum daß die organische Einrichtung begonnen war. Er sollte nicht bloß diesem Anstoße folgen, wie eine Kugel dem treibenden Stoße der fremden Kraft, und liegen bleiben, wo die Kraft zu treiben aufhört, sondern aus eigener Kraft fortwandeln. Sie vollendete seine Schöpfung nicht selbst; sie legte in ihn ein freies, denkendes, vernünftiges Etwas, das fähig ist, sich selbst zu fassen und sein eigenes Ich zu vollenden. Die Composition entsteht, aber die Schöpfung des eigentlichen Menschen ist seine eigene Sache.

Das ist es, warum wir an dem bloßen Auffüttern nicht genug haben, warum uns mehr Noth ist, als Bildung durch Organisation. Wir wollen Fortsetzung der natürlichen, wir wollen künstliche Schöpfung, weil wir Kraft dazu in uns fühlen, weil wir begreifen, daß wir nur dadurch die höhere Humanität ersteigen. So befriedigt uns in die Länge der Naturzustand nicht, wir schreiten in den menschlichen hinüber, das ist, ins lichtere Gebiet der Kultur. In ihr erkennen wir den Schutzgeist der Menschheit. Er gebietet über Land und Meer, er hält die Zügel der Welt.

Es ist sehr begreiflich, wie Nationen, die diese Zügel bemerkten, alles aufboten, um sich ihrer zu bemächtigen, wie sie Alles ergriffen, was die Kultur des Menschen erhöhen, erleichtern konnte. So bildete sich seit alten Zeiten eine Erziehungskunst, ein positives Einwirken der Erwachsenen auf die Unerwachsenen. Und worauf gründete sie sich? — Es konnte ja freilich nicht fehlen, daß der menschliche Geist sich selbst zu Rathe zog, und seine Bildung auf seine eigenen Anlagen und Kräfte gründete; aber sehr inkonsequent zog er nur gar zu oft, mehr als Recht war, Klima, Boden, Lage des Wohnlandes, Umgebungen und Konvenienzen aller Art so sehr ins Spiel, daß er seine eigene Natur darüber gleichsam vergaß. Es ist sehr begreiflich, daß der Pädagog seinen Blick häufig nur hinrichtete auf jene Herrschaft durch Kultur, daß er mit großer Emsigkeit die praktischen Mittel aufsuchte, seine Zöglinge so zu bilden, daß sie recht bald ihren Antheil an jenen Zügeln ergreifen möchten. Was that er besonders in spätern Zeiten? Er zog zu diesem Ziele die geradeste Linie als die kürzeste, und diese ging fast nur ausschließlich durch das Gebiet der intellektuellen Erziehung; denn man sah wohl ein, daß intellektuelle Bildung das Hauptmoment sey, zu dem vorgesetzten Zwecke zu gelangen. Ein Abgrund auf diesem kürzern Wege ward nicht beachtet. Man balancirte auf straff-

gespanntem Drahte hinüber, um der Kürze des Weges willen. Was hinabfiel, ward wenig bemerkt. Man übersah es, daß der Mensch nicht blos Geist ist, sondern ein verkörperter Geist; ein Geist, der von seinem Entstehen an mit dem Körper nur Ein Wesen — den Menschen — macht. Welche Unbedachtsamkeit, bei dem Bildungsgeschäfte eine tödtliche Trennung vorzunehmen; ihn, den Geist, mit grausamen pädagogischem Messer zu sondern, um ihn allein der Bildungs-Operation zu unterwerfen! —

Man übersah da manchen Punkt: den Geist, wie er sich unabhängig vom Körper nicht bilden kann, wie er nicht frei ist von den Einwirkungen seines irdischen Gefährten, wie er diesen als Organ seiner Kräfte in der physischen Welt durchaus gebraucht. Den Körper übersah man mit seinen Sinnen, Gliedern und kraftvollen Anlagen. So überantwortete der Pädagog nur gar zu leicht, jener geradlinigen Theorie gemäß, seine Zöglinge der physischen Ungewandtheit, der Nervenschwäche, der Kränklichkeit, mit einem Worte der Verfeinerung. Sein Irrthum hat die schönsten Plane mit den hoffnungsvollsten Individuen oft genug in jenen Abgrund gestürzt! —

Das war die Folge davon, wenn man das Gebäude der Pädagogik nicht sowohl gründete auf das Wesen des Menschen selbst, sondern vorzüglich auf Grund, Boden, Sitten, Verfassung des Wohnlandes, damit der Mensch hier möglichst schnell Wurzel faßte und Früchte trüge, die bald und leicht an den Mann zu bringen wären. Man beschnitt der schönen Pflanze die Wurzel, damit die Krone schnell wüchse; aber nur zu früh senkte sich diese dann oft.

Man ist in neuern Zeiten mehr in das Wesen des Menschen hineingegangen. Bei einer, mehr aus ihm selbst abgeleiteten, Pädagogik gelangten wir in der Theorie bald so weit, die Tendenz der Erziehung zu erweitern, und ihr nicht blos

die geistigen, sondern auch die körperlichen Anlagen und Kräfte als Objekte ihrer Thätigkeit anzuweisen. Selbst der Geist der Zeit, dieser schmeichelnde Tyrann, leitete nach diesem Punkte hin; denn indem er mit den Kräften der kultivirtesten Menschheit sein entnervendes Spiel der Verfeinerung trieb und eine Partie nach der andern gewann, mußte er nothwendig eine Opposition wecken, die ihn durch pädagogische und makrobiotische Kunst entgegen zu wirken strebte. So erhielten wir eine stark reformirte Wissenschaft der physischen Erziehung.

Was für Pflichten übernimmt denn nun diese Pflegerin des physischen Menschen?

Wie? Wodurch wird sie diesen Pflichten genug thun?

Diese beiden Fragen sind es, die nothwendig vorläufig erörtert werden müssen, wenn es darauf ankommt, den obersten Grundsatz der physischen Erziehungskunst festzusetzen und aus ihm die Nothwendigkeit der Leibesübungen zu deduciren. Beide zerfallen nach einer sich selbst ergebenden Analyse in die beiden Begriffe Zweck und Mittel.

§. 4.
Fortsetzung.

Wenn der Zweck der Erziehung überhaupt Bildung des Menschen ist, so muß die physische Erziehung zum Zweck haben: Entwicklung und Bildung der Anlagen des physischen Menschen, und so wie sich aus dem Zwecke des Menschen überhaupt der höchste Grundsatz der Erziehung abstrahiren läßt, so ist das Grundprincip der physischen Erziehung auch nur aus dem Zwecke des physischen Menschen zu entwickeln.

Man urtheilt doch wohl ein wenig zu geringschätzig, wenn man meint, der Körper sey nur ein Instrument; vielmehr sollte man sagen: er ist die executive Gewalt des geistigen Menschen, ja noch mehr: eine diesem zugeordnete und gesetzgebende Gewalt. Ich möchte wenigstens nicht unbe-

schränkend sagen: untergeordnete; denn der Körper ist ja nicht immer blos Diener. Ist er denn nicht zuerst eine lange Zeit sogar Herr, Lehrer, damit der Geist befehlen lerne? Er spielt also wenigstens nicht immer eine subalterne Rolle. Er ist nur Diener, in sofern er auf Geheiß des Geistes die Bewegungen verrichtet, die dieser ihm aufträgt; aber Lehrer, insofern er die Eindrücke aufnimmt und vor die Anschauung des Geistes bringt. Beide verhalten sich wechselnd, bald leidend, bald thätig, bald blos thätig im gegenseitigen Verhältnisse.

Der Zweck des physischen Menschen ist mithin kein anderer, als: er soll Lehrer und Diener des Geistes seyn.

Man bemerkt leicht, daß er das vermöge seiner Konstruktion, vermöge seiner innigen unergründlichen Verknüpfung mit dem Geiste von selbst immer sey, ohne alle Kunst der physischen Erziehung. Diese muß also blos die Vollkommenheit des Lehrers und Dieners zum Zweck haben; sie muß darauf ausgehen, aus ihm einen möglichst vollkommenen Lehrer und Diener zu bilden.

Worin besteht diese Vollkommenheit? —

Nenne die Schönheit, nenne die möglichste Brauchbarkeit, und du hast den Begriff erschöpft.

Es ist nicht denkbar, daß dem menschlichen Geiste die Form des Irdischen gleichgültig sey. Auch den rohesten Nationen ist die Vorstellung der Häßlichkeit drückend. Sie verstecken diese unter künstlichem Scheine — sie putzen sich. Dieses Drückende, das unaufhörlich fühlbar ist, Alten und Jungen, vertritt dem Menschen die Stelle des bei den Thieren so deutlichen Instinkts der Reinlichkeit und Putzliebe. Menschen, die davon gar nichts empfinden, sinken gar unter das Thier. Schönheit ist daher eine der Hauptvollkommenheiten des physischen Menschen, denn der Mangel derselben erzeugt im

Geiste eine drückende Vorstellung, die seine Behaglichkeit mindert, beengt.

Brauchbarkeit im möglichst hohen Grade. Es sind zweierlei Funktionen, die der Körper hat. Die Eindrücke von außen aufzunehmen und zur Seele zu bringen, das ist die Eine, und durch sie ist er thätiger Lehrer. Dann die Befehle des Geistes aufzunehmen, sie in der physischen Welt zu vollziehen, die zweite, und so ist er Diener des Geistes. Aber worin besteht nun diese seine vollkommene Brauchbarkeit?

Als Lehrer muß der Körper starke gesunde Nerven haben, damit die äußern Eindrücke nicht krankhaft auf sie wirken, und von ihnen verstellt, verkrüppelt zur Seele gebracht werden. Und müssen zweitens seine Sinnenorgane wohlerhalten und geübt seyn.

Als Diener muß der Körper gesund seyn; denn was soll man mit einem kränklichen Diener? Er soll dauerhaft, robust seyn; was soll man mit einem hinfälligen Weichling? Er soll Kraft haben; denn darüber freuet sich selbst der gebildetste Geist. Fragt ihn; ach, wie gern gäbe er manchen Theil des unnützen, blos blendenden Nebenwerks hin, der Ohnmächtige, für körperliche Kraft und Dauer! Wie oft fühlt er die Unhaltbarkeit seiner Position, und erkennt in dem starken Körper die Festung mit guter Besatzung, unter deren Schutze sich's sicher hauset. — Er soll geschickt, gewandt seyn, um die Befehle des Geistes vollbringen zu können. Der Geist theilt seine Befehle aus an die Muskeln des Körpers. Es sind ihrer mehrere hundert. Er ist ein schlechter, ungeschickter Diener, wenn er sie, ihrer Bestimmung gemäß, nicht fertig gebrauchen kann.

Aus Obigem ergiebt sich demnach der oberste Grundsatz der physischen Erziehung:

Bilde alle Anlagen im physischen Menschen

aus zur möglichsten Schönheit und vollkommensten Brauchbarkeit des Körpers, als des Lehrers und Dieners des Geistes.

Allein welche Mittel hat die physische Erziehung, um diesem ihrem Princip gemäß zu handeln, um allen Forderungen zu entsprechen, die in demselben liegen?

Ich kann hier sehr kurz seyn. Man überlege doch, was gethan werden soll. Ist es nicht dieses?

Der Körper und seine Nerven sollen gegen Witterung und mancherlei Leiden gestärkt, seine Muskeln sollen bis zur möglichsten Fertigkeit zu allen natürlichen Bewegungen abgerichtet, seine Glieder dadurch gelenkig gemacht, seine Sinne geübt werden; kurz, die Maschine soll Dauer, Stärke, Schnellkraft, Gewandtheit erhalten, und sich zu einem möglichst schönen Ganzen entwickeln.

Man halte die Hauptmomente unserer physischen Erziehungskunst, wie sie gewöhnlich ist, dagegen. Hält man es für möglich, durch die Sorge für Nahrung, Absonderung, gesunde Luft, heitere Gemüthsstimmung, durch unschädliche Einrichtung der Kleidung und weise Beschränkung des Geschlechtstriebes jenen Forderungen genug zu thun?? — — Unmöglich kann man das glauben. Alle diese Mittel sind nur angelegt auf Erhaltung, auf Verhütung des Schädlichen; sie sind ja fast durchaus nur negativ; so wie selbst die sogenannte Bewegung — ein Spaziergang, eine Flucht auf's Land, eine Fahrt, ein Motionsstuhl, ein Gymnastikon. — Alle diese Dinge können den obigen Forderungen nicht genug thun. Diese gehen auf Fertigkeit, Kraft und Stärkung des Körpers; wie aber ist es denn möglich, daß diese entstehen ohne Uebung des Leibes, ohne — — Gymnastik??

§. 5.
Fortsetzung.

Und hiernach laßt uns aus der Region theoretischer Untersuchungen in die praktische Welt treten. Dort galt es dem Menschen als Menschen; hier dem kultivirten Bürger des Staats. Ich habe einige Fragen auf dem Herzen, an ihn und über ihn. Möchte sie doch jeder meiner Mitbürger überdenken, und sie beantworten mit Liebe zur Wahrheit.

Ist denn der politische Mensch in seinen spätern Verhältnissen den ursprünglichen, uralten, in denen er mit sich selbst und der Natur stand, entflohn? das heißt: — kann es ihm gleich seyn, ob sein Körper, für den er doch in andern Hinsichten so unermeßlich besorgt und thätig lebt, ein schlechter oder guter Diener und Lehrer ist? — — Ward denn, seit er sich dem rohen Stande der Unkultur entwunden, jene enge, innige Verbindung zwischen ihm und seinem Körper aufgehoben? — — Wie, ist er denn, seit Häuser und Paläste ihn aufnahmen, jedem Kampfe mit den Elementen, der Witterung, Kälte, Wärme, dem Sturme, kurz der empörten Natur und dem Zufall entflohn? — — Oder hat er durch seine Civilisation gar Verzicht darauf gethan, diesen oft fürchterlichen Gegnern nicht blos Gesundheit — die werdet ihr nothgedrungen wohl für nöthig halten — nicht blos technische Mittel — denn von diesen werdet ihr ohne Mühe begreifen, daß sie weder ausreichen noch immer bei der Hand sind — sondern auch Ausdauer, Kraft und Gewandtheit des Körpers entgegen zu stellen? — —

Wer getrauet sich, diese Fragen mit ja zu beantworten? Schwerlich irgend Einer; jeder beantwortet sie der Vernunft gemäß. Dies berechtiget mich in das Gebiet der Vorurtheile und der trägen Gewohnheit weiter vorzudringen.

Wenn man die, den obigen Fragen zum Grunde liegenden, Verhältnisse zwischen dem physischen und geistigen Men-

schen anerkennt, wenn man dessen aktive und passive Lage gegen die physische Welt nicht ableugnen kann: warum verabsäumt man denn die sorgsame Bildung des physischen Menschen, so daß er in seiner Lage gegen die Körperwelt weder passiv noch aktiv das ist, was er klüglich und wohlerzogen zu seinem eigenen Vortheile seyn sollte? — —

Was ist hierauf zu antworten? — Es giebt nur zwei Answege, durch die man entschlüpfen möchte.

Einmal kann man geneigt seyn, meine, in den obigen Fragen liegenden, Beschuldigungen als unwahr zu betrachten; d. h. die physische Unvollkommenheit des civilisirten Bürgers in jeder Hinsicht abzuleugnen; oder kann man zweitens behaupten, er thue, den obigen Verhältnissen zu Gunsten, Alles, was sich in einem policirten Staate thun lasse, er bedürfe dazu keiner besondern gymnastischen Erziehung.

In jener ersten Gegenbehauptung höre ich die Sprache der Gewohnheit. Ihr seht den Menschen, vom Anbeginn eures Lebens, in Palästen und Hütten; ihr gewöhnt euch an dessen Loos, sey es Treffer oder Niete, so wie man sich an jeden Anblick gewöhnt. Die Zeit der Reflexion fällt zu spät hinaus; man ist schon gewöhnt, ehe man reflektirt. So ist man stets geneigt, das für nothwendige Bedingung des bürgerlichen Daseyns zu halten, was blos Zufall, blos üble Convenienz und Folge davon ist — waren doch sonst Pest und Blattern ebenfalls unvermeidliche Uebel. — Doch zur Sache. Wie? sollte sich in der That keine Abspannung der geistigen und körperlichen Kräfte in unserer policirten Menschenwelt bemerken lassen? — Diese Frage müssen wir denen beantworten, die, unfähig nur einigermaßen ein Ideal zu denken, sich geneigt fühlen, die physische Beschaffenheit des Staatsbürgers für vollkommen genug zu halten.

Der kultivirte Mensch steht in physischer Hinsicht in drei Klassen.

1. Ein großer Theil der Europäer steht unter dem Drucke schwerer, lastender Arbeit. In diese Klasse gehört der Landmann, mit denjenigen Handwerkern, welche die schwersten Arbeiten verrichten. In dieser Lage gelangt der Körper zu einem schweren Knochengebäude, zu einer großen plumpen Stärke, und zu einer unüberwindlichen Unbeholfenheit und Unbiegsamkeit. Es ist ja nur ein kleiner Theil von Muskeln, der bei diesen Leuten täglich und den größten Theil des Lebens hindurch in Action kommt, die andern bleiben ungeübt; ja, sie werden, unter der lastenden Reibung und dem Drucke der stets bewegten, geschwächt und gelähmt. Führt man diese Menschen aus der gewöhnlichen Furche, die sie täglich zu ziehen haben, waltet ein unglücklicher Zufall, so stehen sie da, gleichsam wie gelähmt, ohne Gegenwart des Geistes, ohne Gewandtheit und Schnelligkeit. Sie unterliegen leicht jeder Gefahr; das Bewußtseyn, das innere Gefühl der gewohnten Langsamkeit und Unbehülflichkeit in allen Bewegungen, die mit den täglichen Anstrengungen nichts gemein haben, macht sie muthlos. Dieser Charakter, der keinem Beobachter entgehen kann, tritt weit deutlicher hervor, wenn man diese Klasse, ich will nicht sagen, mit dem rohen, geübten Naturmenschen, sondern nur mit denen unserer Mitbürger vergleicht, die weniger schwer, weniger gleichförmig und maschinenartig arbeiten.

Ist es hier, wird man mir einwenden, nicht eiserne Nothwendigkeit, daß diese Klasse so ist, wie sie ist? Was würde es helfen, wenn man ihren Körper in seiner Jugend gymnastisch üben wollte? Würde die spätere Lage nicht bald wieder alles verderben? Ein wenig wohl, aber bei weitem nicht alles; denn vollkommen eingeübte körperliche Fertigkeiten verschwinden nicht so leicht, wie die Gegenstände aus dem Gedächtniß entfliehen; sie bleiben, ich möchte fast sagen, das ganze Leben hindurch; wer in seiner Jugend ein fertiger Schwimmer war, kann nie wieder ein Nichtschwimmer wer-

den. Bauern, die in ihrer Jugend einige Jahre Soldaten waren, sieht und merkt man dies ihr ganzes Leben hindurch an.

2. Eine zweite Klasse beschäftigt sich häufig im Freien mit leichterer Arbeit, unter mehr Abwechslung der Glieder, unter einer größern Mannigfaltigkeit der Bewegung und der Lage des Körpers, wie der Matrose, der Zimmermann und andere. Diese nähert sich weit mehr unserm Ideal. Sie besitzt nicht blos steife Stärke, sondern auch mehr Gewandtheit, mehr Geübtheit der Sinne. Eben daher sind sehr viele Individuen dieser Klasse weniger stumpf, weniger muthlos in Gefahr; mehr mit Schnelligkeit, mehr mit Gegenwart des Geistes ausgerüstet. Es fehlt ihnen nur an einzelnen Fertigkeiten, die man durch Handarbeiten nie erreichen kann. — Diese beiden Klassen haben übrigens die schöne Gabe der Gesundheit und der physischen Resistenz vor der folgenden merklich voraus.

3. Unsere dritte Klasse nämlich verrichtet sitzende Arbeit in Zimmern, ohne körperliche Anstrengung, und ein Theil von ihnen blos Kopfarbeit. Diese Klasse ist weit zahlreicher als die zweite, und erinnert man sich an unsere großen Städte, deren Volksmenge oft ganzen Provinzen gleich kommt, so möchte man fast behaupten, sie sey eben so zahlreich als die erste. Das Erbtheil dieser Klasse ist im Durchschnitte, — die Ausnahmen in jeder Klasse verstehen sich ja von selbst — Erschlaffung der Muskeln, körperliche Schwäche, wenig Gewandtheit, Verweichlichung, zarte Gesundheit, Anlage zur Hysterie und Hypochondrie, die bei den minder Gebildeten oft in Schwärmerei, bei den Gebildetern in eine Ueberspannung der Gefühle ausartet, die in tausenden unserer Literaturprodukte sichtbar wird.

Es ergeben sich dem Beobachter der Menschenwelt, wie sie da um uns her ist, eine lange Reihe von nicht wohlthuenden Bemerkungen. Ich will die vorzüglichsten hier auf-

stellen, Jeder wird sie auf die gehörigen Klassen zu beziehen wissen.

1. Mangel an Kraft, an Gewandtheit ist an unendlich viel Subjecten der civilisirten Welt bemerkbar.

Nur sehr wenige unserer Jünglinge und jungen Männer besitzen diese Eigenschaften vereint. Manche sind ganz ungeübt, und daher durchaus schwach und ungeschickt; andere sind gelenkig, ohne nur mäßige Körperstärke zu zeigen, und andere besitzen blos unbiegsame Stärke; sie sind blos zu Arbeiten stark, die sie täglich geübt haben, sie sind in ihr Handwerk hineingewachsen. Vielen kann man es an der ganzen Stellung des Körpers schon ansehen, weß Handwerks sie sind; die Sitzenden sitzen noch halb im Gehen, und zeichnen sich von denen ungemein aus, deren Geschäfte mit mannigfaltigen Körperübungen verbunden sind. Diese Leute sind selten zu etwas anderm geschickt, wobei ihre Instrumente und Handgriffe nicht gebraucht werden. Sie verzagen leicht bei jeder kleinen Gefahr, weil sie sich nicht zu helfen wissen. Die vornehmern Stände, die noch weit zärtlicher erzogen und von körperlicher Anstrengung entwöhnt sind, werden von den meisten dieser Bemerkungen noch mehr getroffen. Man sieht sie meist schwächlich, zitternd und ängstlich, wenn sie ungewohnte Bewegungen und Vorfälle überstehen, z. B. laufen, heben, springen, schnell und geschickt ausweichen ꝛc. sollen. Sie tragen die Sorge für ihren zärtlichen Körper in den Jahren des Mannes, ja sogar des Jünglings mit sich; sie beben beim Herabblicken von einer steilen Höhe, schwindeln auf einer schmalen Brücke, verlieren das Bewußtseyn in Gefahren ꝛc. Es macht uns Ehre, auf mancherlei Gegenstände so viel Achtsamkeit zu verwenden, die unsern Nebenmenschen gefährlich werden können; wir geben Vorschriften, Ertrunkene wieder herzustellen, wir setzen Prämien auf ihre Rettung; aber unter

zehntausend Menschen kann kaum ein einziger — schwimmen; und unsre Helfenden laufen gewöhnlich wie Gellerts Henne mit struppigem Gefieder angstvoll am Ufer herum und suchen erst Fahrzeuge. Wir geben Recepte gegen den Biß toller Hunde, und nicht einziges will — helfen; warum erziehen wir unsere Jugend nicht so stark, ein so elendes Thier niederzuschlagen, oder ihm geschickt auszuweichen? — Tausend Menschen verunglücken jährlich durch Fallen auf ebenem Boden, Treppen, schmalen Stegen ꝛc., durch flüchtige Pferde, durch Ueberfahren, durch Feuer und Feuergewehr ꝛc.; weil sie zu plump, unbehülflich und schwindlich sind; weil sie sich weder durch Muth und Kraft, noch Schnelligkeit und Geschicklichkeit zu helfen wissen. Bei denen, welche dem Unglücke zuschauend nahe stehen, ist es, wie die tägliche Erfahrung lehrt, nicht anders: sie gaffen, verstehen aber nicht oder haben nicht den Muth zu helfen. — Man setze einen geübten, z. B. einen Matrosen oder raschen amerikanischen Naturmenschen, mit einem ungeübten Gelehrten oder Handwerker in eine und eben dieselbe Gefahr, und es ist mehr als wahrscheinlich, daß jene sich retten werden, wenn diese umkommen.

Wir alle können nicht Matrosen seyn. Richtig! Aber das sollte uns um so eher antreiben, die freie Jugendzeit zur Erlangung körperlicher Gewandheit und physischer Stärkung anzulegen.

2. Kränklichkeit und Mangel an physischer Resistenz drücken gerade den civilisirtesten Theil unserer Mitbürger. —

Mangel an Bewegung deutet in der ganzen Natur auf Schwäche, Verdorbenheit, Leblosigkeit und Tod. „Ich weiß selbst nicht, sagt ein angesehener Arzt, welches von beiden dem Menschen zur Erhaltung seines Körpers nöthiger sey, die Speise oder die Bewegung.“ Warum verbannen wir denn die freie, gesundaufblühende Jugend, in die Ketten einer

leidigen Erziehungsmode gefesselt, in Zimmer, setzen sie höchstens nur auf Promenaden bei gutem Wetter kärglich in Bewegung, die kaum für Frauenzimmer hinreichend ist? Warum halten wir sie bei schlimmem Wetter im Zimmer und Winters fein warm, als wenn sie das Fieber hätte? Für die große Mehrheit liegt der unwidersprechliche wahre Gedanke, daß wir Menschen den Einfluß des Klima's und der Witterung, der sich so unaufhörlich und gefährlich auf jeden Schwächling äußert, aus dieser Welt nicht hinausschaffen können, daß wir uns folglich daran gewöhnen müssen, in hundert Schriften — unbenutzt. Wir wissen es, daß es am besten sey, die Jugend daran zu gewöhnen; aber wir wissen es nur, und unsre gewöhnliche Erziehung bleibt das wirksamste Mittel, den Menschen mit den Einrichtungen der Natur unzufrieden zu machen; denn wenn ihm Sturm, Regen, Frost ꝛc. allerlei körperliche Leiden zuziehen, was soll er dann von diesen Einrichtungen denken? — Er wird über sie murren, sie verwünschen, und das Alles, weil wir ihn nicht hineingepaßt haben. Wir wissen es nur, aber der größte Theil ist für Befolgung noch gar nicht gestimmt; er bewahrt die großmütterlichen Erziehungsvorurtheile so heilig als die großmütterlichen Halsketten und Perlenschnüre. Seine Gesundheitsregeln zielen auf Vermeidung des übeln Wetters, auf Warmhalten, Einhüllen, ja wohl gar auf Purgiren, Schwitzen, Aderlassen ꝛc.; daher menschliche Hygrometer und Barometer überall in großer Menge.

Es ist sehr leicht einzusehen, daß sich die gekünstelte und gemischte Nahrung unserer vornehmen Häuser mit dem Mangel an Bewegung, der bei jungen und erwachsenen Personen in denselben herrscht, so wie mit der zu frühen Geistesanstrengung, gar nicht vertrage. Die daher entstandenen Unverdaulichkeiten, die übeln Säfte, die durch keine gesunde, durch häufigen Einfluß der Luft gestärkte, Organisation der Haut fortgeschafft werden, die allmählige gänzliche Erschlaf-

fung des Körpers, der den balsamischen Einfluß der Luft nach und nach verkennt und verschmähet, alles dies, sage ich, will man durch zärtliche Wartung und Pflege, durch ängstliche Diät und Arzneien wieder gut machen. Wie ist das möglich? Für diese armen Verwahrlosten giebt es nur ein Heil, nur eine Errettung von diesen und andern körperlichen Leiden, und diese ist: gut eingeleitete und fortgesetzte Leibesübung im Freien, und allmählige Stärkung des verweichlichten Leibes. Ich bin davon durch feste und sichere mehrmalige Erfahrung so überzeugt, daß ich mir getraue, jeden kränklichen Knaben und angehenden Jüngling der Art wieder herzustellen. — Dieses Uebel herrscht allgemein auch in den Familien der Handwerker, doch in etwas minderem Grade; ich nenne es die Erziehungskrankheit und setze, wenn fast die Hälfte der Neugebornen diesen Planeten vor dem zehnten Jahre verläßt, mit vollkommner Ueberzeugung die Hälfte davon auf ihre Rechnung. Ich will von Krämpfen und andern neumodischen Nervenkrankheiten und ähnlichen Uebeln, die der Mensch von härterer und seiner Natur gemäßerer Erziehung nicht kennt, nichts sagen, die angesehensten Aerzte reden für mich.

§. 6.

Fortsetzung.

Emsige Geistesanstrengung und fortdauernde Leibesruhe können den stärksten Körper allmählig schwächen; man denke sich Luxus im Essen, seltenern Genuß der reinen Luft, gesundheitswidrige Kleidung hinzu, so werden jene beiden Hauptursachen um so schneller und unwiderstehlicher wirken. In diesen wenigen Worten liegen die Grundzüge unsrer Lebensart, besonders der Vornehmern; sie nähert sich, mit einem Worte, immer mehr und mehr der Lebensart der Gelehrten. So schlichen sich denn die Krankheiten der Studir-

zimmer allmählich in die Zimmer der feinen Welt, und mit noch weit größerer Leichtigkeit in die Kinderstuben, die man zu sehr zu Studirzimmern umschuf. Man erlaube mir zunächst die Folgen der Geistesanstrengung unter fortdauernder Leibesruhe mit Tissot hier kurz anzudeuten. Die Werkstatt des Denkens ist das Gehirn; die zarten Fibern desselben sind bei diesem Geschäfte in steter Regung; sie ermüden durch Fortsetzung desselben; sie können ja, das ist uns allen bekannt, durch Uebertreibung in eine unheilbare Zerrüttung gerathen, mit der alle Denkkraft zerstört wird. Die Nerven des Körpers haben hier ihren Ursprung. — Ich möchte lieber sagen, die Gehirnfibern sind die ersten zartesten Anfänge der Nerven selbst. — Diese müssen folglich auch leiden, wenn jene durch zu häufige Arbeit geschwächt werden. Diese Schwäche wird sich so dem ganzen Körper mittheilen, der ohne die Nerven keine einzige Verrichtung beginnt. Gerathen folglich ihre Wirkungen in Unordnung, so leidet die ganze Körperökonomie, und gleich anfangs der Magen, der viele sehr empfindliche Nerven besitzt. Dies ist genug, um die Wirkungen der Geistesverrichtungen auf den Körper zu erklären. Man wird es nun nicht sonderbar finden, daß einem Professor der Rhetorik zu Paris allemal übel wurde, wenn er an eine schöne Stelle im Homer kam. — Das bisherige gilt freilich nur von lange fortdauernder, übermäßiger Geistesanstrengung; diese ist nun zwar so allgemein nicht Mode, aber auch selbst die leichten Beschäftigungen des Geistes können, bei weichlicher Pflege des unthätigen Körpers, durch lange, habituell gewordene Fortsetzung und durch die oben angegebenen Nebenursachen dieselbe Wirkung haben, besonders auf die Jugend. — Wenn nun aber junge, zarte Menschen der Geistesanstrengung gar in einer Zeit unterworfen werden, wo die Entwicklung ihres Körpers noch nicht vollendet ist, so müssen die Folgen doppelt schädlich seyn;

denn auf der einen Seite wird die Natur an der Ausbildung des Körpers gehindert, auf der andern wirket die Geistesanstrengung schon deswegen weit heftiger, weil sie für dieses Alter mit weit mehr Anstrengung verbunden ist. Baratier war im achten Jahre schon ein gelehrter Mann, im achtzehnten ein Greis, im zwanzigsten todt. Beispiele der Art, wenn auch nicht so auffallend, kann man wahrhaftig überall finden. Die Lebhaftigkeit des Kindes und Knaben ist nach dem Willen der Natur ganz ohne gleichen. Welche lustige Cirkulation des Blutes, die bei uns Erwachsenen nur durch ein Fieber erreicht werden kann; welche Lebhaftigkeit des immer unbefangenen, ungetrübten Geistes, welch ein süßes unvergeßliches Leben, wo die reinste Heiterkeit aus dem Auge strahlt, wo die ganze Maschine durch die unschuldigste, wahrhaft himmlische, Wollust des Frohsinns im vollsten Gedeihen erhalten wird. — Dieser Frohsinn leidet gar bald in der Gesellschaft der ernsten Musen; „dieses Alter ist den Leibesübungen gewidmet, die den Leib stärken, und nicht dem Studiren, das ihn schwächt und am Wachsthum verhindert."

Eine zweite Hauptursache ist die fortgesetzte Leibesruhe. Es ist fast in allen großen Städten und in sehr vielen Ländern schon so weit gekommen, daß man manche so natürliche Bewegungen, wie das Gehen, für unanständig hält. In Neapel ist es schimpflicher zu Fuße zu gehen, als zu stehlen, und wer da seine Füße und Schenkel braucht, sagt Brydone, wird für einen Pferdejungen angesehen. Dies letzte gilt von mehreren großen Städten auch in Deutschland. Man geht vom Sopha bis zur Hausthür, und von da zurück; übrigens fährt man. Was kann man aber von solchen Tollheiten erwarten? Kann es wohl lange damit anstehen, daß Leute, die sich schämen, für Männer angesehen zu werden, nach und nach zu Weibern, und Weiber zu gebrechlichen Puppen werden? — Dieß gilt zwar nur von den Vornehmen,

aber fast nicht minder von den übrigen Ständen, welche sitzende Gewerbe treiben. Die Nothwendigkeit entschuldigt sie zwar völlig; aber sie entschuldigt weder bei dem einen noch andern Theile die Entwöhnung von aller Körperanstrengung, vermöge welcher sie auch jede Mußestunde bei der Karte, beim Bücherlesen ꝛc. in träger Ruhe zubringen, anstatt dann wenigstens den Körper in eine heilsame Bewegung zu setzen. — Diese Entwöhnung schickt sich für keine Nation, die auf Männlichkeit Anspruch machen will, und es ist ein Hauptzweck der gymnastischen Erziehung, die Jugend davon zurückzuhalten. Es ist augenscheinlich, daß hierin ein Hauptgrund unsrer physischen Abnahme liege. Die Hauptursache unsers Wohlbefindens liegt im Umlaufe der Säfte, besonders des Blutes. Eine rasche Cirkulation begeistert den ganzen Menschen, selbst der Phlegmatikus wird lebendig, wenn irgend eine Ursache sein Blut in Wallung setzt; sie bringt, bis zum Uebermaaße vermehrt, den Menschen bis zur Raserei. Diese Wirkungen sind bekannt. Fortdauernde Ruhe schwächt die Cirkulation, sie verwandelt sich in ein nachläßiges Schleichen, denn das Herz allein ist nicht im Stande, sie zu unterhalten; es bedarf dazu noch der Bewegung der Muskeln. Aber körperliche Ruhe erschlafft diese, vermindert die Wärme, hemmt die Ausdünstung, verdirbt die Verdauung, erkrankt den ganzen Körper ꝛc., so entsteht ein ganzes Heer von Krankheiten. Es giebt keinen einzigen Theil des Leibes; den eine sitzende Lebensart nicht schwächen sollte, und ganz besonders werden auch die Nerven davon angegriffen. Ueberhaupt ist die sitzende Lebensart die Quelle von allen Krankheiten, welche die Aerzte kachektische nennen, und deren Zahl ist sehr beträchtlich. Unter sie gehören die Bleichsucht, Gelbsucht, die Atrophie, Würmer, Flechten, Verhaltung der natürlichen Ausleerungen, besonders der Blutflüsse, Wassersuchten ꝛc. — Dagegen sind Leibesübungen die besten Mittel. Sie stärken die Fasern, erhalten die

flüssigen Theile in ihrem angemessenen Stande, erwecken die Eßlust, erleichtern die Absonderung, erheben den Muth, und erwecken im ganzen Nervensysteme eine angenehme Empfindung.

Ich bin keiner von denen, die mit blindem Enthusiasmus den kultivirten Menschen in ein wildes Geschöpf umgewandelt zu sehen wünschten, um im Schoße der Natur allenfalls auf allen Vieren volle Gesundheit suchen zu können; ich weiß, daß auch der Wilde seine Krankheiten hat; aber ich glaube, daß der kultivirte Mensch, sie zu vermeiden, besser im Stande seyn muß, weil er *mehr Einsicht* besitzt als jener. Warum hat er denn aber weit mehr? — Es ist wahrlich nicht die *Kultur*, welche uns in diesem Punkte unter jenen hinabsetzte, sondern nur *Mißbrauch* derselben. Wollen wir gesunde, robuste, nervichte, männliche Nachkunft haben, so laßt uns diese wünschenswürdigen Eigenschaften erst in unsere Erziehung und Lebensweise bringen, unsere Natur wird sichtbar den Segen sprechen, und unser Geist gewinnen.

Eine dritte sehr drückende Krankheit der civilisirtesten Klasse der kultivirten Welt ist die *Unthätigkeit*, *der Hang zur Bequemlichkeit*, *der Abscheu gegen körperliche Anstrengung*.

Laßt uns die sinnliche Empfindlichkeit, die nur nach angenehmen Empfindungen gelüstet, schwächen, und dem Leibe und der Seele Kraft zu geben suchen. Trägheit ist Folge der Schwäche und Wollust. Eine genügsame Seele in einem starken, durch Erziehung gestählten Körper, liebt Arbeit und Wirksamkeit. Wir kämpfen mit so manchen Leiden, von denen der Grund allein im Unvermögen unsers Körper liegt. Jene *phlegmatische Unthätigkeit*, die sich schon scheuet, ein hingefallenes Papierchen wieder aufzunehmen, zum Besten des Nebenmenschen ein kleines Geschäft, nur einen Gang zu übernehmen, die uns zu bloßen Schwätzern ohne Thatkraft macht, gedeihet am besten im Schoße der *weichlichen, entnerven-*

den Erziehung und Lebensart, zu welcher Verfeinerung und Luxus den Plan entwarfen. Ihre traurigen Wirkungen für die Menschenfamilien des civilisirten Europa aber sind unübersehbar. Wir sind unserem Wesen nach so thätig als die Natur; wir gingen ja aus ihrem Schoße und sind ein Theil von ihr. Der unauslöschliche Funke in uns stammt von dem, der ganz Leben und Thätigkeit ist. Sie ist uns also angeboren. Schon die jungen Kräfte des Säuglings streben nach Aeußerung. Schreien, Lärmen, Laufen, Kriechen, Springen, sind die Sachen, worin der Knabe seine Bequemlichkeit findet. Wir sollten ihn in diesem Wege, so weit es nur immer die Sittlichkeit erlaubt, lassen; denn die Zeit und seine Natur wandeln einst diese kindliche Wildheit in männliche, rastlose Wirksamkeit um. Aber wo bleibt denn bei einer unzählbaren Menschenmenge in den reifern Jahren diese natürliche Wirksamkeit? Wir sehen sie in Unthätigkeit versunken; hat ihnen denn die Natur diese Mitgift wieder abgenommen? Nein, es ist unsere widernatürliche Leitung. Wir tragen gewaltsam männliche Sittsamkeit und Stetigkeit in junge Geschöpfe, und rücken dadurch die Unthätigkeit des Greisenalters in die Lebensperiode des Mannes. Wir bringen den kindischen Lärmgeist durch Härte und endlose Ermahnungen zum Schweigen; verbannen so allmählig alle Lust zur Aeußerung körperlicher Kraft und Anstrengung, die wir absichtlich befördern sollten; schränken blos auf Geistesarbeit ein und schwächen durch alles dies, so wie durch Nahrung und kränkliche Behandlung, die Thätigkeit des jungen Menschen. Hat diese Behandlung auch seinen Geist nicht unmittelbar angegriffen, so wird er doch unausbleiblich darunter leiden. Bei diesem Phlegma schleicht sich der Körper um seine Befehle herum, und thut gewöhnlich nicht was jener will, wenn es ihm nicht sehr bequem fällt.

Ohne stets wiederholte Anstrengung wird er aber schwach

werden und bald ohne Subordination vegetiren. Hier sind wir an der Quelle der schlimmsten Krankheiten, des Müssiggangs, und seiner Schwester, der Langweile. Weiter darf ich nicht gehen, wir müßten sonst die Spieltische, an denen oft Habsucht, Klatscherei und Verzweiflung vorsitzen, häusliche Zänkereien in Hütten und Palästen, den Jammer über Brodmangel, das träge Seufzen bei Arbeiten belauschen; viele Betrüger fragen, warum sie nicht Wort hielten? viele Goldmacher, warum sie nicht Schuhe machen ꝛc. Wie oft würden wir finden, daß blos Verweichlichung und Gewöhnung an körperliche Unthätigkeit zum Grunde lagen.

Wenn das aber so ist, so folgt aus dem Gesagten eine sehr traurige Wahrheit, nämlich, daß unsere Vorschriften der Moral, daß unsere bürgerlichen Gesetze in Millionen Fällen gar nichts fruchten, weil wir einen großen Menschenhaufen, bald mehr bald minder, so erziehen, daß er bald mehr, bald weniger zur Befolgung derselben ungeschickt wird. Diese Beschuldigung ist hart, aber man prüfe sie; wenigstens ist sie meiner Ueberzeugung gemäß. Möchte sie doch Eltern und Erzieher reizen, die betrübten Folgen der weichlichen, und, in körperlicher Hinsicht, so äußerst trägen Erziehung besonders hier zu beherzigen, und für bessere Ausbildung des jugendlichen Körpers zu sorgen.

Man erlaube mir einen kleinen Seitenschritt, damit ich eine gewisse traurige Verirrung nicht unberührt lasse, die deutlich genug von weichlicher Erziehung und unthätiger Lebensart ihr Entstehen nimmt. Ich meine die Verirrung in Betreff eines Instinktes, auf welche man in neuern Zeiten ungemein aufmerksam geworden ist. Wenn ich mich nicht irre, so sind wir an ihrer Quelle. Ebenso wohl als wir von der wohlgenährten und verzärtelten Pflanze im warmen Treibhause erwarten, daß ihre Säfte zeitiger in Früchte übergehen werden, müssen wir bei unserer weichlichen, wohlernährenden

Erziehung beschleunigte Ausbrüche jenes Instinktes befürchten. An sich ist das Gesetz der Natur, dem er untergeordnet ist, noch immer unverrückt dasselbe. Allein ewiger Genuß und Sättigung in Nahrungsmitteln, erkünstelter Appetit, kein Hunger durch Schweiß des Angesichts, erkünsteln eine körperliche und geistige Beschaffenheit, vermöge welcher das früher eintritt, was später erfolgen sollte. So viel ist dem Menschen nicht beschieden; er büßt durch wirkliche Krankheit oder durch Ueberfluß und Verdorbenheit der Säfte. Ein elender Zustand! Wir bedürfen nur eines gewissen Maaßes, nie eines Uebermaaßes von Nahrung. Wenn wir dies Maaß, ganz besonders in vornehmen Häusern nicht halten können, so giebt es kein anderes Mittel in der Welt, das etwaige Uebermaaß einigermaßen wieder gut zu machen, als Anstrengung des Körpers. Die luxuriösen Säfte sollten durch diese gleichsam wieder herausgearbeitet werden; sie sollten sich durch dieselbe in den ganzen Gliederbau ergießen, und die Muskeln bei der Spannung unterstützen. Hunger und Müdigkeit sind dann die süßen Folgen von hinlänglicher Uebung des Körpers; kaum ist jener gestillt, so folgt diese, und mit ihr schweigt der Instinkt, weil ihn nichts reizt.

Wenn wir aber immer noch nicht aufhören, unsere Jugend in den Treibhäusern der Weichlichkeit und Wollust zu erziehen, ihr Langeweile genug zu verschaffen, ihre Imagination auf wollüstige Gebilde zu lenken, und dadurch den Gang der überflüssigen Säfte zu beschleunigen, anstatt sie körperlich herausarbeiten zu lassen, so sind alle Mittel, die man sonst vorgeschlagen hat, um jenen Ausbrüchen vorzubeugen, nicht hinreichend.

Es ist dieselbe weichliche Unthätigkeit, welche die civilisirtesten Volksklassen zu einer falschen Wahl ihrer Vergnügungen verleitet.

Wenn der Zweck der Vergnügungen Erholung, bald für

den Geist, bald für den Körper, oder für beide zugleich Wiederbelebung nach vollbrachter Arbeit seyn soll, so sind sie an sich selbst, oder in ihrer jedesmaligen Anwendung ohne allen Nutzen, wenn sie diesem Zwecke nicht entsprechen, sondern bald den Körper, bald den Geist, bald beide eben so viel, oder gar mehr angreifen, als die vorhergegangene Arbeit. Ist es denn wohl vernünftig, wenn unsere alte und junge Welt vom ernstlichen Studiren und von andern sitzenden Beschäftigungen, welche nach und nach die Eingeweide verkrämpfen, zum Romane, zur Karte und andern ähnlichen, vom Unverstande ersonnenen, Erholungsmitteln greift, und so die schon angegriffenen Nerven und erschlafften Muskeln von neuem spannt und erschlafft? — vernünftig, dann in Conzerten, Komödien, Assembleen ꝛc., Erholung zu suchen, oder nach geschwächten Verdauungskräften zum langen Gastmale zu gehen? — Ich kann es meinen Lesern überlassen, die hier angefangenen Fragen weiter fortzusetzen. Ich habe weder Platz noch Lust, unsere gewöhnlichen Spiele und Zeitvertreibe hier aufzuzählen und den Beweis zu führen, daß sie großentheils an sich selbst, aber noch weit mehr in ihrer gewöhnlichen Anwendung verkehrt sind. — Uebersehen wir sie nur flüchtig, so ist es sogleich sehr auffallend, daß wir so sehr wenige unter ihnen im Gebrauche finden, die auf vernünftige Leibesbewegung abzwecken. Welch ein weibischer Zug im Charakter einer Nation, den Leib in Stuben und Kutschen auf Polstern ruhen zu lassen, und fast durchaus nur mit dem Geiste zu spielen! Ist es denn seiner Bestimmung nicht gemäßer, daß wir ihm sein Instrument, den Körper, zum Spiel bestimmen, damit dieser ihm zur Unterstützung bei seinen höhern, pflichtmäßigen Beschäftigungen dienen könne?

Dieß ist nicht mehr Ton. —

Und warum ist es nicht mehr Ton? deßwegen, weil unsere Erziehung weibische Ruhe und Empfindelei begünstigt;

— — weil sie Alles darauf anlegt, unser Gefühl zu verzärteln und uns so zu verstimmen, daß wir nur in den Armen der Ruhe und körperlichen Unthätigkeit Erholung zu finden Lust haben, und immer das vorziehen, was unserem zarten Gefühle schmeichelt.

Schon unsre Kleinen, die zur Annahme des feinen Tons noch zu jung und natürlich sind, könnten uns eines Bessern belehren; sie springen herum, wenn das Buch zugeschlagen ist; unsere verfeinerten Erwachsenen, die nach Plato mit Luft und Flüssigkeit angefüllt sind, sprechen so lange von Convenienz, bis sich die Naturregel geltend macht und sie zum Motionsstuhle zwingt! — — —

Das nothwendige Resultat dieser unserer Lebensart muß aber viertens Verweichlichung des Geistes seyn.

Niemand nämlich zweifelt daran, daß der Körper auf den Geist sehr großen Einfluß habe; die physische Behandlung desselben, besonders in den Jahren des Knaben und Jünglings, wird mithin den Charakter des Menschen bestimmen helfen, ja wohl tiefer in ihn eingreifen, als man gewöhnlich glaubt. Dies ist so gewiß, daß sich wirkliche Experimente darnach anstellen lassen. Man sperre ein junges Geschöpf in ein düsteres Gefängniß und behandle es als einen Verbrecher, verbannt von allen jugendlichen Freuden; welch ein trauriges, finsteres, mißtrauisches, in sich selbst verschlossenes Wesen wird aus ihm werden; man verschließe es in heilige Einsamkeit, lasse es fasten, sich kasteien, beten, so wird es wahrscheinlich ein frommer Schwärmer, ein Visionär, ein Zitterling. Ein ganz anderes Geschöpf scheint der Mensch, wenn wir ihn der Nadel widmen, ein ganz anderer Geist fährt in ihn, wenn er das Ruder führt, die Segel spannt, und Masten erklettert. — Unsre Vorstellungen von uns selbst und den Dingen um uns her, unsre Denkungs- und Handlungsart beruht ja nur gar zu oft auf der Modifikation unserer Säfte, auf der Stimmung

unserer Nerven und des ganzen Körpers; tausenden scheint die Welt heute schön und heiter, morgen traurig und trübe; heute möchten sie Berge versetzen, morgen wagen sie nichts ꝛc. Im Grunde wirkt sehr häufig nur ihr Körper diese ganze Veränderung der Scene und Aktion. Wenn Treue und Glaube, Charakterfestigkeit, unerschütterliche Liebe, Fröhlichkeit, Gegenwart des Geistes, Muth und wahrer Mannsinn in neueren Zeiten abgenommen haben, so liegt die Schuld gar nicht an der größern Geisteskultur unserer Zeitgenossen, sondern größtentheils allein an Vernachlässigung der körperlichen Erziehung, am Mangel der Stärkung und Uebung der jungen Menschenwelt, an der weichlichen, verzärtelnden Lebensart. Woher soll denn der junge Staatsbürger den großen, edeln, männlichen Charakter nehmen, der sich in Glück und Unglück durch Festigkeit, in Gefahren durch Muth, im Helfen durch Edelmuth, im Ertragen durch Geduld und Arbeit, im Handeln durch Denken auszeichnet; diesen großen Charakter, der in unsern Tagen seltner bemerkt wird; woher soll er Muth nehmen, wenn er körperlich verzärtelt, auf den Händen getragen, sich seiner Schwäche und Unbehülflichkeit bewußt ist? — Woher Gegenwart des Geistes in Gefahren, wenn er die Zeit der Blüthe im Zimmer, auf dem Sopha, oder der Bank verlebt? — Woher Fröhlichkeit, wenn seine Nerven geschwächt sind, wenn sein ganzer Körper durch Lebensart entnervt ist? — Woher Enthaltsamkeit, wenn wir seinen Begierden durch Luxus im Essen und Trinken, durch Schlafen und unthätiges Ruhen wecken und stärken? — Woher unerschütterliche Liebe, Treue und Glauben, wenn seine körperliche Constitution schwächlich ist, und ihm die Dinge umher bald so, bald so vormalt? — Mit einem Worte, was soll aus dem Geiste werden, wenn sein Körper ein Instrument ist, mit dem er nicht nur wenig *unternehmen* kann, sondern das sich auch auf ihn legt und ihn *niederdrückt*? — — —

Die Anhänger des reinern Moralprinzips werden mir diese Stelle übel aufnehmen und sich stützen auf die Freiheit des Geistes. Sie haben eine edle, treffliche Theorie, die ich von ganzem Herzen verehre, aber gehet hinaus und beschet die Praxis!

Zerstört die Wurzeln der gesundesten Pflanzen, sie werden ihren Gipfel senken und dahin welken. Wahrlich sehr viele treffliche Eigenschaften unseres Geistes wurzeln im Körper; ihr Gipfel, der das geistige Wesen, unsere Seele, verschönert, wird dahinwelken, wenn wir den Boden dieser schönen Pflanzen vernachlässigen und mit ihm ihre Wurzeln zerstören.

Gewiß ist es, daß tausende der edleren Charaktere sich noch edler äußern, und daß tausende von zweideutigen und schlechten Menschen sich brav und gut zeigen würden, wenn sie nicht durch unsere weichliche Erziehung und Lebensart gelähmt worden wären.

Von Personen, die von Jugend auf an Luxus gewöhnt, nur immer auf Befriedigung ihrer sybaritischen Wünsche und sogenannten Bedürfnisse denken, von Personen, die in einem bequemen, weichlichen Körper stecken, der alles Ungemach auf tausend Schleichwegen zu vermeiden sucht, von Kränklichen und Schwachen läßt sich gewöhnlich keine heroische Liebe fürs Vaterland, keine Aufopferung fürs allgemeine Beste und und zur Hülfe des Nebenmenschen, kein männlicher Muth, keine unerschütterliche Wahrheitsliebe, kein hohes Emporstreben zu edelmüthigen Thaten erwarten. Im Ganzen ist ihr Bemühen Streben nach Genuß, nach Vergnügungen, nach eigener Bequemlichkeit, nach Ruhe von Sorgen und nach Unthätigkeit: ihr Loos ist gewöhnlich Sklaverei der Leidenschaften.

Eine Eigenschaft des männlichen Charakters, die unsre weichliche Lebensart immer seltener macht, ist ein gewisses weises Zutrauen in unsre eigenen Kräfte, das uns nicht

leicht gleich um Hülfe schreien, oder gar in Verzweiflung sinken läßt, das bei kleinen und großen Unternehmungen immer zum Grunde liegen muß, und das uns als Menschen und Bürger, um eine gewisse Selbstständigkeit zu behaupten, unumgänglich nöthig ist. Ich überlasse es dem Leser, zu entscheiden, ob diese männliche Eigenschaft auf dem Boden einer weichlichen Erziehung und Lebensart gedeihend emporsprossen könne.

Laßt uns bei diesem Anlasse unsern Blick noch auf ein Phänomen hinrichten, das in der ästhetischen Welt, wie in der physischen das Seegesicht, die Fata morgana, in unnennbarer Verwirrung aufsteigt. Es ist die Krankheit der sogenannten höhern, edlern Naturen, eine Art von philosophisch-ästhetischer Mystik, die uns in neuern Zeiten auf tragikomische Art unterhält, nachdem sie uns einst in schmachtender Mondscheingestalt als Empfindelei zu Thränen rührte, oder als Genieflug über Hecken und Gräben setzte. Was ist die Ursache dieser Krankheit? Ueberspannung der Gefühle, Krampfhaftigkeit der Empfindung, die ein Durchgehen der widernatürlich gespannten Phantasie, ein Erlöschen des gesunden Menschenverstandes zur Folge hat. Wir haben unzählige Schriften, die davon zeugen, viele die einen Wirrwar kränklicher Gefühle, ausgedrückt durch Buchdruckerschwärze, enthalten; viele deren Urheber in ihrem Bestreben, dem niedern Boden gemeiner Naturen sich zu entschwingen, auf dem Gas ihrer Phantasie in eine Wolkenregion emporsteigen, durch welche nur selten ein Lichtstrahl zu uns andern herniederdämmert. — Du hast einen Abscheu sie zu lesen; und dennoch, Freund, ist es sehr interessant, die energische Schwäche dieser Geisteskinder kennen zu lernen, und somit an den Puls der großen Lesewelt zu greifen, um auf ihren innern Gesundheitszustand zu schließen.

§. 7.
Fortsetzung.

Und was hat denn der kultivirte Mensch, um sich, oder wenigstens seine Kinder, der entnervenden Verfeinerung und ihren Folgen zu entziehen, wenn nicht die Gymnastik? —

Jakob I. von England konnte seinem Sohne Heinrich in seinem sogenannten königlichen Geschenke noch sagen: „Unter den freistehenden und nützlichen Sachen verdient für einen Fürsten keine mehr Lob und Empfehlung, als die Leibesübung; denn gerade diese Spiele und Lustigkeiten vermehren die körperlichen Kräfte, und erhalten die Gesundheit. Einem Könige ist freilich die Uebung höchst nothwendig, denn nachlässige Trägheit schwächt ihn und überzieht ihn nothwendig mit einem Roste; aber ich möchte ihm denn doch die Uebungen des Körpers, die Spiele und höhern Kampfübungen sehr anempfehlen. Sie dienen nicht bloß zur Verjagung des trägen Müßigganges, der jedes Laster so gern herbeiführt, sie stärken selbst den Körper, sie machen ihn dauerhafter gegen Arbeit und jede Beschwerde. Gerade dieses ist einem Könige sehr räthlich. — — Vor allen andern möcht ich Dir daher das Laufen, Tanzen, Ringen, Fechten, Springen, den Federball, das Mail, den Wurfspieß und mehrere ähnliche schöne und scherzhafte Uebungen im Freien anempfehlen" u. s. w. Aber die Zeiten der ritterlichen Uebungen verschwanden, und hundert übende Spiele, die einst auf klassischem Boden entstanden, wichen den feinern Genüssen, dem bequemern Spiele mit bunten Blättern. So ward die Lebensart und die Erziehung weichlicher und kraftloser als je! Eine wahrhaft klägliche Erscheinung, wenn das fähigste, verständigste und klügste Geschöpf der Erde, trotz allen seinen geistigen Kräften, sich von den Abgöttereien des Zeitalters bezaubern läßt, eben so wie, nach den Versicherungen der Reisenden, die Thiere des Feldes durch den Anblick der Klapperschlange bestrickt werden. Was auf

griechischem Boden emporsproßte, was tausend weise Männer empfohlen, was ein König seinem Prinzen vor nicht gar zu langer Zeit noch einband, das findet jetzt wohl mancher beschränkte Schulmann verwerflich! — Aber der Geist der Zeit hat Flügel; er will weiter! er ruhet nicht! Bestrafte er nicht die träge Schlaffheit, den mönchischen Unverstand, der die alten Formen der intellectuellen Bildung zwischen den klösterlichen Schulmauern so lange festhielt, mit leeren Schulbänken? Er wird auch die Afterform der physischen Bildung, wie sie bisher war, zertrümmern; das sagt uns manche frohe, wohlgegründete Ahnung! — —

Doch zurück zur Frage. Was hat denn der civilisirte Mensch, um sich, oder wenigstens seine Kinder, der entnervenden Verfeinerung zu entziehen, wenn nicht die Gymnastick? Hat er andere Mittel dazu und wendet er sie an? — Sollen wir etwa dahin rechnen die lastenden Arbeiten, die er verrichtet, gleich einer starken, plumpen Maschine? Mit nichten! diese beschränken ja gerade seine Gewandtheit in jeder Hinsicht, ob gleich es wahr ist, daß sie der Weichlichkeit entgegenarbeiten. — Oder seine tausenderlei technischen Beschäftigungen? Eben so wenig, denn sehr viele davon verweichlichen ihn, sehr viele fesseln ihn ins Zimmer, schwächen Gesundheit und Kraft; alle bestimmen die Actionen des Körpers sehr beschränkt, und bilden daher nur sehr einseitig. Fast keine einzige bringt nur irgend eine der gymnastischen Fertigkeiten hervor, die der Mensch gerade nöthig hat, um gefährlichen Zufällen zu entgehen. Dann endlich sind ja diese Arbeiten für die gebildetern Volksklassen gar nicht da. — Was ist denn nun noch in den europäischen Sitten, was auf Bildung und Stärkung des physischen Menschen angelegt wäre? — Wir wollen es aufzählen.

Diejenigen unter diesen Mitteln, die mehr in der Welt der Erwachsenen gewöhnlich sind — die bürgerlichen —

kann man von denen der Jugendwelt — den pädagogischen — trennen.

Die politischen bestehen in Festen und festlichen Uebungen. Dahin gehört das Ziel- und Vogelschießen, das seltene Carousselreiten und Wettrennen, die Stiergefechte, die Pferderennen, die Wettfahrten zu Wasser; aber alle solche festlichen Spiele sind nicht nationelle Uebungen.

Wir Europäer haben noch ritterliche Uebungen, das Reiten, Fechten ꝛc., aber nur wenigen sind sie zugänglich. Aehnlich ist's mit unsern körperübenden Spielen. Die erwachsene Welt nimmt daran immer weniger Theil, und hält die Kartenspiele aller Art für würdigere Beschäftigungen.

Nur das Kegelspiel ist bei den Deutschen, das Ballon bei den Italiänern, das Cricket bei den Engländern, das Kolbenspiel bey den Holländern, selbst unter Leuten von Stande, noch im Gange. Dagegen sind die Ballhäuser und Mailbahnen verödet, und die meisten andern Spiele höchstens dem Knaben erlaubt. Aechte gymnastische Uebungen sind zwar noch nicht ganz unbekannt, aber nur von einer sehr kleinen Zahl der Individuen werden sie ausgeübt. Dahin gehört das Ringen in der Schweiz und in Rußland, das Schwimmen in den wasserreichen Gegenden. Allgemeiner ist noch der Eislauf und in manchen Ländern das Baden. Am allgemeinsten ist das Tanzen durch ganz Europa, und in hundert Schriften gleichsam verrufen. Die Wahrheit ist, man tanzt erbärmlich, und verurtheilt zu voreilig. Man kann jeden Tanz, abgesehen von Sittlichkeit, aus einem doppelten Gesichtspunkte betrachten: als bloße Bewegung, und als ein Bildungsmittel für den Körper. Unsere gewöhnlichen Tänze sind nur Bewegungsmittel. Leider sind sie dies unter den gewöhnlichen Umständen bis zum Uebermaaße, und dies um so mehr, da sie von verfeinerten, der Ruhe so sehr ergebenen, Menschen getanzt werden. Als Bildungsmittel ist der so sehr beliebte

englische Tanz unter aller Kritik, ein bloßes taktmäßiges Hinken, das nach ärmlichen, ins Gedächtniß gefaßten Formen verübt wird. Mehr gymnastische Tugend hat der deutsche Tanz, aber weit steht er unter dem französischen und selbst unter manchem russischen Tanze. Aber eben darum sind diese Tanzarten weniger gebräuchlich; sie erfordern Uebung. — Hinken lernt man sehr bald. Soll ich noch die Jagd erwähnen, die so wenigen zugänglich ist, und seyn darf? Gern will ich die militärischen Uebungen hierherziehen, sie mögen noch vorzüglich zur Stärkung und Uebung des physischen Menschen beitragen, aber so schön sie auch sind, so bilden sie dennoch zu einseitig, selbst zum Schaden unserer Armeen, und sind nur für einen Stand bestimmt.

Aus dem Bisherigen ergiebt sich Folgendes. Die Gesellschaft der kultivirten Menschen hat noch eine Menge von gymnastischen Festen, von Uebungen und Spielen, die einst auf physische Stärkung des Menschen berechnet waren; Fragmente aus dem nervichten Zeitalter unserer Vorfahren, und selbst aus der alten griechischen Welt. Aber sie sind theils nur in einzelnen Gegenden, theils nur in einzelnen Ständen gebräuchlich, werden nur dann und wann zur seltenern Belustigung gebraucht, und können daher nicht als allgemein übliche nationelle Bildungsmittel des physischen Menschen, sondern nur als einstweilige Belustigungen und Zeitvertreibe angesehen werden. Für Millionen sind sie so gut als gar nicht da, und rechnet man etwa noch unsere unthätigen Spaziergänge und einzelnen Fußreisen ab, so bleibt für die Mehrzahl nichts übrig, als — Genuß, Kartenspiel und Ruhe! Oder man zeige mir irgend eine Nation, bei der allgemeine nationelle Anstalten zum Besten des physischen Menschen statt fänden, öffentliche Feste, die gerade auf Stärkung und Bildung angelegt wären? — — Anstalten der Art von einzelnen Ortschaften oder Schulen getroffen, geben keinen Ausschlag.

Aber vielleicht ist die Reform der Pädagogik in das, fast möcht ich sagen, große Hospital der Verfeinerung eingedrungen und hat überall, wo die neue Generation zu höheren Vollkommenheiten des Geistes emporgehoben werden soll, auch die Tafeln einer naturgemäßern physischen Bildung aufgestellt? — Oder schrieben Locke, Rousseau, Basedow, Salzmann, Trapp, Villaume, Niemeyer ꝛc. Tissot, Frank, Hufeland und viele andere ehrwürdige Männer vergeblich? Ist denn gar nichts geschehen? —

Laßt uns gerecht seyn! Aus dem Gebiete der alten muhmenhaften Erziehung sind wir ein wenig — nicht überall, aber doch in vielen bessern Familien und Ländern — heraus. Da hat sich die Periode der weichlichen Erziehung — scheinbar geendigt; aber ich fürchte, man ist hier in dem Zeitraume der bequemen und unangenehmen angelangt. Gleich einer zärtlichen und recht verständigen Frau steht diese Pädagogik da, und möchte nach eigenen zärtlichen Gefühlen und nach vernünftigen Grundsätzen zugleich erziehen; wie kalt und warm aus einem Munde blasend möchte sie das Abhärtende, Stärkende mit dem Bequemen, Angenehmen und Sinneschmeichelnden geschmackvoll mischen. Sie liebt die Winterpromenaden, denn sie sind stärkend, aber der Wind darf nicht gehen, denn es wäre unangenehm; sie ist für Fußreisen, sie stärken den Körper, aber nur für kurze, denn man möchte ermüden, und das ist unbequem und unangenehm; sie empfiehlt das kühle Flußbad, aber das Wasser muß recht warm seyn, ein wenig kühl ist's unangenehm. Sie möchte die Arme ihres Zöglings stärken, aber sie will keine Beulen in seinen zarten Händchen entstehen sehn, denn sie sind unangenehm ꝛc. — Seht da die Erziehung unserer feinen Welt. Sie möchte, daß ihrer eigenen Schwäche, ihrer Hysterie und Hypochondrie, ihren Krämpfen und tausend andern Nervenübeln die geliebte, zart entsprossende Generation entginge; aber jedes Mittel, diesen vernünf-

tigen Vorsatz durchzusetzen, scheint ihr unangenehm, wie dem Kinde die heilsame Arzenei. Mit unsäglicher Begierde durchstreift ihre Phantasie die Zeiten des alten Ritterthums; welche reizende Kraftideale, ach! könnte sie doch ihre Kleinen zu solchen Rittern schlagen durch — Lectüre! denn alles andere ist so hart, so unbequem! —

Aber noch einmal, laßt uns gerecht seyn! Es giebt auch Familien, vorzüglich in den höhern und in den aufgeklärten Ständen, die jene modische Erziehung nicht gut finden, sondern, durch ächte Grundsätze geleitet, weder auf einen Wildling noch auf einen Weichling hinarbeiten. Städte und Regierungen fangen bereits an, den Familien zu folgen.

Aber was sind beiderlei Ausnahmen gegen das Ganze, gegen die allgemeinere Schul- und Privat-Erziehungsart im großen weiten Europa? Strebt die Erziehung da weiter als auf Bildung des Geistes? Sind die, durch die Reform der Pädagogik bewirkten, an sich trefflichen, Fortschritte, fast ausschließend nur in Bezug auf Geistescultur, für bessere Methoden des Unterrichts, vom A B C bis zu den spirituellsten Kenntnissen hinauf, gethan? Erwog man nur in irgend einem, wenn auch noch so kleinen Staate bei dem Entwurfe der öffentlichen Bildungsanstalten die ewigen Verhältnisse zwischen dem geistigen und physischen Menschen? Vergaß man bisher nicht durchaus des armen Körpers? — —

Leider sind die gesündern Maximen häufig, sehr häufig noch nicht einmal mit den alten weiblichen Vorurtheilen, mit dem feinen Tone, mit den Grillen der Hochgelahrten in Gährung gesetzt, und in unserer pädagogischen, oder treffender, unpädagogischen Routine ahnden wir noch nichts davon, daß die Hälfte der Gebornen vor dem zehnten, in großen Städten vor dem dritten Jahre stirbt, daß — warum soll ich die Wahrheit nicht sagen? — mehrere unserer besten Familien, wenn auch nicht die — — doch die Lebenskraft zu verlieren scheinen.

„Voller Genuß der freien Luft, hinlängliche Leibesübung und Schlaf, einfache Nahrungsmittel, kein Wein, kein starkes Getränk, sehr wenig oder gar keine Arznei, keine warmen und engen Kleider, keine Federbetten, keine Kopfbedeckung, kühles Bad und Gewöhnung der Füße zur Kälte und Nässe.“ Das sind die Grundsätze des gemäßigtern Locke. Wo ist nur ein Haus, das sie, den hinlänglichen Schlaf abgerechnet, *in ihrem ganzen Umfange anwendete*? — Unsere Privaterziehung — eine Ausnahme vom Allgemeinen habe ich so eben vorhin angedeutet — drehet sich auf eine sehr unglückliche Art um einen Punkt: sie will ihre Zöglinge *gesund erhalten*, aber sie wählt verkehrte Mittel. Anstatt dieses schönste der irdischen Güter, die Gesundheit gleichsam mit rascher, stets reger Kraft und Thätigkeit sichern Schrittes erobern zu lassen, bemüht sie sich nur, den Krankheiten gleichsam alle Eingänge zu verstopfen, durch die sie hereinschlüpfen könnten; sie kleidet, bedeckt, wärmt, giebt Präservative, wählt mit Sorgfalt die Speisen, vermeidet jede erhitzende Anstrengung, verwahrt im Zimmer und Betten ꝛc., kurz sie sieht den Körper ihres Zöglings als ein zartes Gefäß an, das auf tausend Arten sehr leicht zerbrochen werden könnte, und folglich möglichst in Sicherheit und Ruhe gelassen werden muß. Fügt sie ja noch eine körperliche Thätigkeit hinzu, so sind es kleine, zarte, mechanische Beschäftigungen im Zimmer, wodurch nur die Hände in Bewegung gesetzt werden. Wenn aber die Rede ist von physischer Stärkung, von Anregung der Organisation, so verdienen sie gar keiner Erwähnung. Endlich hat unsere Privaterziehung noch ein Mittel, das sie wohl hier und da zur Bildung ergreift, es ist der *Tanz*. Er ist, recht gebraucht, ein treffliches Mittel, aber wie oft im Jahre kommt es zur Anwendung? —

Das sind die Grundzüge der sogenannten sorgfältigern Erziehung des physischen Menschen. Wir haben noch eine

unsorgfältige in den niedrigsten Volksklassen, oder vielmehr ein rohes Aufwachsen ohne alle Sorgfalt auf den Gassen, in Schmutz und Armuth, in Blöße und Kälte, in Hunger und Elend. Und gerade werden diejenigen Individuen, die sich durch dieses mannigfaltige Ungemach von früher Kindheit bis zum reifenden Jünglingsalter hindurch arbeiten, gleich dem wohldurchgerbten Stahle, gerade die kräftigsten, rüstigsten. Diese Bemerkung entgeht keinem aus den höhern Ständen; mit Erstaunen machen sie alle zärtlichen Aeltern. Freunde, wollt ihr statt des frommen Glaubens: die Gottheit entschädige Armuth so gern mit Gesundheit und Kraft, jene Pöbelerziehung von ihrem Schmutze, von ihrer Sorglosigkeit befreien, so werdet ihr in dem Reste gerade den Stoff finden, der sich zu ächten Grundsätzen verarbeiten läßt.

Doch vielleicht kommt die öffentliche Schulerziehung der privaten in dieser Beziehung unterstützend zu Hülfe? — Wollen sehen: was thut sie? Bei allen den trefflichen Fortschritten, die hier für die geistige Kultur gethan worden, ist im Ganzen, wenige Anstalten ausgenommen, alles noch unverändert so wie sonst. Man hat mit eben der Menschenfreundlichkeit, wie in Gefängnissen und Zuchthäusern, ein wenig auf bessere Schulstuben und reinere Luft gesehen; hier und da sind kleine Handarbeiten in den Unterrichtsplan aufgenommen; häufig giebt man Unterricht über den menschlichen Körper und dessen Erhaltung, das heißt, giebt Theorie und verweigert in gewisser Hinsicht die Praxis! — Eigentlicher öffentlicher Turnunterricht ist noch selten oder das eine Mal zu weit, zu sehr in Absicht eigentlich künstlerischer Zwecke, das andere Mal zu kärglich, zu unzulangend eingerichtet. Kurz, ich kann nichts, gar nichts hieher gehörig *Durchgreifendes* anführen. Hält man dagegen die Krebsschritte in der Bildung des physischen Menschen: die allgemeinere Einführung der warmen Getränke, die jetzt weit größere Politur des

feinen Tones und die weit frühere Beugung des Nackens unserer zarten Jugend unter das Joch wissenschaftlicher Kenntnisse und künstlicher Fertigkeiten, so ist immer noch die Frage, ob dieser Theil der Erziehung gewonnen habe, oder nicht. Selbst die Aufnahme einzelner Grundsätze der bessern Erziehungsart in dieser und jener Familie, stiften fast mehr Schaden als Vortheil, weil die daneben bestehenden einzelnen Maximen der Verweichlichung mit ihnen, auf Kosten der armen Jugend, sehr leicht in Widerspruch kommen und so ein Unheil anrichten, das von wenig geübtern Erziehern nicht leicht verhindert werden kann. Allemal wälzt dann das Vorurtheil die daher entstandenen Nachtheile nicht auf diesen Widerspruch, sondern auf jene bessern Grundsätze, und so entsteht für die gute Sache mehr Schaden als Nutzen.

Wenn die Vermehrung der Lehrgegenstände die Disharmonie vergrößerte, welche schon so lange zwischen der wissenschaftlichen und physischen Erziehung, auf Kosten des Körpers und Geistes, statt fand, so hätte man um so eher auf Leibesstärkung denken sollen. Aber hier leitet uns noch fast durchgehends die Hand des Vorurtheils; noch immer betrachten wir unsre körperlichen Gebrechen lieber als natürliche Mitgift, unsre Krankheiten als angeborne Uebel, unsre Laster als Tücken der Erbsünde, anstatt sie für das zu halten, was sie fast immer sind, — — für Folgen unserer verkehrten Erziehungs- und Lebensart; nur allzuwahr ist, daß wir lieber zur Apotheke, zum Magnetismus, und tausend andern Universalmedizinen unsere Zuflucht nehmen, um unser Leben zu schützen und Krankheitsplagen von uns abzuhalten, als uns, oder wenigstens unsre unschuldige Jugend, der dasselbe Schicksal bevorsteht, der Natur mehr zu nähern, um aus ihrer Brust Körperstärke, Dauer und Gesundheit zu saugen; leider nur allzuwahr, daß viele Sklaven des Luxus, der Weichlichkeit und des sogenannten feinen Tones tändelnde Empfindsamkeit

für Merkmal des feinen Geistes, delikate Gesundheit und Körperschwäche für Zeichen der feinern Geisteskultur, weibische Weichlichkeit für Deutung auf edle Abkunft und vornehme Erziehung, mit einem Worte, Alles dieses eben so wohl für Zeichen des vornehmen Standes halten, wie der Sinese seine — — langen Nägel.

Leider nur zu wahr, daß viele sich keine gründliche Gelehrsamkeit denken können, wenn sie nicht auf den Ruin des Körpers gebauet ist; daß selbst die aufgeklärten Hausväter und Erzieher im physischen Theile der Erziehung genug zu thun, die sogenannte neuere Erziehung, so wie die Vorschriften der weisesten Aerzte vollkommen anzuwenden glauben, wenn ihr Kind — nicht die Brust einer Amme säugt; wenn es kein Brei nährt, wenn es nicht gewickelt, gewiegt wird; wenn es gesunde Luft athmet, die Kuhblattern erhält, Wasser trinkt, mit abgeschnittenen Haaren geht, an Mäßigkeit im Essen gewöhnt, dann und wann einen kleinen Spaziergang macht und mit Präservativkuren, so wie mit Stock und Ruthe, verschont wird.

Das Verschrobene jener Meinungen ist deutlich genug. Das Gute, was die letztere in sich schließt, würdige ich; aber man kann dabei auch mit abgeschnittenen Haaren noch immer sehr weichlich erziehen, und diese Methode ist wahrlich nicht hinreichend, den jungen Menschen bis auf diejenige Stufe der körperlichen Vollkommenheit zu führen, wo wir Gesundheit mit männlicher Stärke und Gewandtheit, mit Ausdauer, Muth und Gegenwart des Geistes im männlichen Charakter vereinigt sehen.

§. 8.

Zweck aller geregelten, d. h. wirklich gymnastischen Leibesübungen ist harmonische Ausbildung von Leib und Geist.

Vereinigen wir in Gedanken die körperlichen Vollkommenheiten des Naturmenschen mit der Geisteskultur des verfeinerten Erdbewohners, so tritt das schönste Ideal unserer Gattung hervor, ein Ideal, bei dessen Anblick unser Herz stärker schlägt.

Diese Vereinigung ist ein Problem, an dessen Ausführung man längst dachte, das man bald für möglich, bald für unmöglich hielt; es ist wahrhaftig eines der größten, der interessantesten für die ganze verfeinerte Menschheit. Vielleicht nicht ausführbar bis zur höchsten Vollkommenheit — ich zweifle selbst daran; — aber berechtigt uns das, es ganz aufzugeben und Alles seinem Gange zu überlassen? — — Und dann, erzählt uns nicht die Geschichte von dem schönsten Volke des Alterthums, daß es jene Vereinigung bis zu einem merklich hohen Grade zu Stande brachte? — Hier ist, mit zwei Worten, frei heraus meine Meinung über die Art, wie sie möglich sey: Kultivirt Euch und eure Kinder so viel als möglich, schleift die natürliche Rohheit ab; aber unterwerft Euch und sie nie der entnervenden Verfeinerung!

Kultur ist nicht Verfeinerung; jene ist ächte Bildung des geistigen und körperlichen Menschen, diese eine geschmackvolle Verzärtelung unserer Sinnlichkeit; jene wahre Vervollkommnung unseres ganzen Wesens, diese eine modische Schminke, ihm vom Geiste des Zeitalters aufgelegt; jene wirkt wahre Kraftvermehrung, diese Schwächung unserer Kräfte. Liegt nicht in dem Begriffe des Verfeinerten auch der des Schwachen? — „Wir würden," sagt Ackermann in seinem Buche über die Krankheiten der Gelehrten, „gewiß nicht so viel ausgedörrte Personen und weniger Unglückliche sehen, welche die Verschwendung ihrer Kräfte zu Opfern des Todes

macht — wenn unsere Sitten weniger verfeinert wären." — Ein Beispiel soll uns den Unterschied anschaulicher machen.

Ein zweiter Rousseau geht nach Amerika, um dort das größte Problem der Erziehung, von dem ich so eben sprach, auszuführen. Ein junger Huron wird der Gegenstand derselben. Er behobelt das rohe Kind der Natur, übt die Fähigkeiten seines Geistes, bildet sein Herz, erweitert seine Kenntnisse, gebraucht dazu alle Hilfsmittel, kurz, er weihet es in die Wissenschaften unseres Erdtheils ein; überläßt es aber übrigens seiner Lage unter einem rüstigen Naturvolke und seinem Magen, die physische Erziehung zu vollenden, und auf dieser Seite einen ächten, starken, gesunden Huron aus ihm zu bilden. So ist die Erziehung endlich vollendet, und wir haben einen — kultivirten Naturmenschen.

Wie aber, wenn der Rousseau den jungen Huron in einem europäischen Zimmer aufgezogen, vor allen rauhen Eindrücken der Witterung und des Lebens sorgfältig geschützt, mit erkünstelten Speisen genährt, zärtlich gepflegt, an Luxus gewöhnt, durch körperliche Unthätigkeit geschwächt und sein Gefühl bis zur Empfindelei gespannt hätte? — so wären alle diese Arbeiten zu tief gegangene Hobelstöße, sie wären bis ins Mark gedrungen, verschwunden wäre der Naturmensch, und wir hätten nur noch den kultivirten und verfeinerten übrig.

Laßt uns nicht mehr verfeinern; ein zu zartes Gewebe zerreißt, wenn der Wind hineinbläst. Aber Kultur im ganzen Umfange des Worts, ich meine in körperlicher und geistiger Hinsicht, sey der Zweck unserer Erziehung. Wer ihn erreicht, erzieht vollkommen, er belebt uns jenes schöne Gedankenbild, mehr oder weniger, je nachdem er beide Theile der Erziehung mehr oder minder in Harmonie zu setzen versteht. Um ihn aber zu erreichen, ist unsere jetzige physische Erziehung gegen die geistige, um mich so auszudrücken, zu

kraftlos; diese hat, und wenn wir auch darunter blos reine, ächte Kultur des Geistes verstehen, über jene das Uebergewicht; aber nun denke man sie sich, wie es der Fall ist, noch mit Verfeinerung verbunden, wie soll der Mensch gedeihen? wie sich dem Ideale nähern, das aus der Harmonie seiner Kräfte entsteht? — —

Laßt uns demnach der körperlichen Erziehung mehr Ton und Kraft geben; dem, was ich Verfeinerung nannte, wirksam entgegenarbeiten; und so wird unsere Absicht erreicht: Gründung einer innigern Harmonie zwischen Geist und Leib.

Das erkannte schon vor zweiundzwanzig Jahrhunderten einer der weisesten Menschen, Plato. Man erlaube mir, mit seinen Gedanken diese Blätter zu schmücken. Sie sind etwa diese: „Viele bilden sich ein, die Musik sey blos zur Bildung der Seele, und die Gymnastik allein zur Bildung des Körpers eingeführt. Mir scheint's, daß beide für die Seele allein da sind. Wer allein Gymnastik treibt, wird hartherzig und unbändig; wer sich blos auf Musik legt, weichlich und weibisch. Jene Wildheit aber entspringt aus einem hitzigen, feuervollen Temperamente; wäre dieses gehörig gebildet, so würde es Muth und Seelengröße erzeugt haben; wird es zu sehr entflammt, so artet es in Härte und Rohheit aus. Jene Sanftheit aber ist die Grundlage eines philosophischen Charakters; fördert ihr sie zu sehr, so wird sie zur Weichlichkeit; bauet ihr sie gehörig an, so wird sie zur Geschliffenheit im Betragen. So müssen denn beide in das gehörige Verhältniß gesetzt werden, dann erhalten wir den weisen und männlich kraftvollen Geist; im entgegengesetzten Falle feige Schwächlinge oder rohe Menschen. Derselbe Mensch überlasse sich ganz der Musik, ihren lieblich schmeichelnden, sanftklagenden Harmonien, er widme sein Leben dem Wollustkitzel des Gesangs, so wird er seine etwaige natürliche

Heftigkeit anfangs auf eine nützliche Art mildern; aber er fahre darin fort, so wird sein Geist erschlaffen, seine Stärke zerschmelzen, er wird gleichsam alle Nervenkraft aus seiner Seele herausschneiden. — Derselbe Mensch lege sich aber allein auf Gymnastik, er übe sich und esse, vernachläßige Musik und Philosophie: sein Körper wird stärker, er wird muthvoll und unerschütterlich werden; aber beim verschmähten Umgange mit den Musen wird seine Seele, die den Trieb, sich auszubilden, hegte, nicht gebildet durch Wissenschaften und Denken, so wie durch keinen Theil der Musik, wird sie nicht, sage ich, schwach und stumpf bleiben? — Seht da den Feind der Wissenschaften und Musen! unwissend und roh lebt er ohne Kultur und Grazie wie ein wildes Thier. — Nicht zur Bildung des Geistes und Leibes (nur gelegentlich zieht dieser Vortheile), sondern zur Bildung des Geistes allein, zur Ausbildung seines Muthes und seiner philosophischen Kraft schenkte ein Gott den Menschen Musik und Gymnastik, um jene Eigenschaften gehörig zusammen zu stimmen, sie im rechten Grade zu verstärken oder zu vermindern. Der Künstler folglich, welcher Musik und Gymnastik im schönsten Maaße mischt, sie auf den Geist anwendet, ist mir der vollkommenste, der harmonievollste Musikus; weit mehr als der, welcher die Saiten zusammen zu stimmen versteht."

So weit Plato der Weise. —

§. 9.
Fortsetzung.

Die Spekulation mag tiefer in die Sache eingehen. Sie erkennt einen subjektiven und objektiven Zweck der Gymnastik. Jener geht auf den Uebenden zurück, und der Erzieher, der ihn zu erreichen strebt, hat dabei die Absicht, den Körper seines Zöglings mit den geistigen Kräften in Harmonie zu setzen; dieser geht auf den Erwerb von Fertigkeiten,

die im menschlichen Leben, über welchem tausend unglückliche Zufälle schweben, von entschiedenem Nutzen seyn können. In Hinsicht auf diesen beschränktern Zweck, den der Kurzsichtige immer so schnell und allein ins Auge fasset, lehrt der Erzieher seinem Zöglinge das Schwimmen, das Springen u. dergl., denn es kann ihm allenfalls das Leben retten. Dort *bildet er*, hier *richtet er* ab. So mag die Spekulation die Zwecke der Leibesübungen trennen; unzertrennlich vereinigen sie sich bei der Ausführung in den allgemeinen, der in *die Kultur des physischen Menschen zu setzen ist*.

Laßt uns zu einem andern Gegenstande übergehen. Ich habe in den obigen Abschnitten die Nothwendigkeit eines Mittels dargethan, das, auf physische Stärkung angelegt, fähig wäre, die körperlichen Kräfte und Fertigkeiten des kultivirten Menschen mit seinen geistigen in Harmonie zu setzen. Es ist nun die Frage, kann und wird die Gymnastik dies leisten? welches sind ihre Wirkungen? welchen Nutzen kann sich besonders der Erzieher davon versprechen?

Die Gymnastik wirkt unmittelbar auf den Körper, nur mittelbar auf den Geist. Das ist von selbst verstanden. Ihre ersten *uranfänglichen* Wirkungen auf den Körper sind:

1. Sie setzt die Muskeln und den ganzen Körper in Bewegung.

2. Sie roborirt die Haut.

3. Sie richtet die Muskeln und Glieder zu gewissen Bewegungen ab, giebt ihnen Fertigkeit.

4. Sie übt die Sinne.

Dies sind alle. Keine weitere ist mir denkbar. Ich nenne diese Wirkungen *uranfängliche*, denn alle andern, sehr mannigfaltigen, sind nur Folgen von diesen. Für den gern Unterscheidenden führe ich noch an, daß ich die beiden ersten *physische*, die letzten *pädagogische* nennen möchte.

Mit diesen Wirkungen und den daraus fließenden Folgen

steht und fällt mein Thema, ich muß mich daher auf eine gründliche Ausführung des Gegenstandes einlassen.

Erste Wirkung. Die Gymnastik setzt die Muskeln und den ganzen Körper in Bewegung.

Die Gymnastik führt eine Menge von Aktionen herbei, wodurch bald einzelne Glieder, bald der ganze Körper in Bewegung gesetzt werden. Die nächsten Folgen, die aus diesem Faktum fließen, sind:

1. Stärkung der Muskeln selbst, welche bewegt werden. — Diese Stärkung findet in doppeltem Sinne statt, im physischen und mechanischen. In jenem auf folgende mir denkbare Weise. Die Fasern des Zellgewebes bilden die Muskelfibern, und diese werden um so fester seyn, je fester die Fasern selbst sind. Die Festigkeit der letztern aber wird von der mindern oder größern Consistenz des thierischen Leims (Gluten) abhangen, der in ihnen enthalten ist. Wird der Körper täglich in zweckmäßiger Aktion erhalten, so arbeitet er die unnützen Feuchtigkeiten weg, der thierische Leim wird gleichsam besser ausgekocht, enthält mehr Consistenz, mehr bindende Kraft, die Faser wird stärker, fester mithin auch die Fiber der Muskel. Menschen, die sich viel im Freien bewegen, dadurch die Absonderung gehörig unterstützen und die wässerigen Theile wegarbeiten, müssen schon dadurch festere Muskeln erhalten, selbst abgesehen von der mechanischen Einwirkung der Bewegung. Daran dachte Lucian, wenn er sagt: Die Gymnastik giebt Leute, die eben so wenig eine träge, bleiche Fleischmasse, als Magerkeit zeigen, die alles unnütze Fleisch wegschwitzen und nur das behalten, was Kraft und Stärke giebt. „Diese Uebungen", fährt er fort, „thun beim menschlichen Körper das, was die Wurfschaufelnden beim Getreide verrichten: Spreu und Unrath wird von ihnen weggewehet, das reine Korn nur bleibt übrig."

Eine zweite Ansicht der Sache ist diese: Jeder weiß es,

daß das Blut und Serum den Stoff zu allen besondern Säften, so wie zur Ernährung des Ganzen hergeben. Es ist bekannt, daß beide in einem Adersysteme umlaufen; daß die zuführenden Gefäße ihr Fluidum zum Theil durch offene Mündungen in das Zellgewebe, kurz in die ganze Fleischmasse ergießen, es absetzen, so die festen Theile des Körpers ernähren und das Convolut derselben vergrößern. Wird die Cirkulation gut unterhalten, wie es denn durch Bewegung am natürlichsten geschehen kann, so wird die Ernährung besser von statten gehen, die Muskeln werden zunehmen und kräftiger werden. Die Hemmung derselben in einzelnen Theilen zieht Abmagerung dieser Theile nach sich. Vielsitzende Arbeiter haben daher häufig Beine ohne Waden, und der linke Arm ist eben darum in allen seinen Theilen von geringerer Dimension als der rechte. Da die Cirkulation in einzelnen Gliedern bewirkt werden kann durch Reibung und Bewegung, so wachsen daher bekanntlich solche Glieder, die der Partikularbewegung täglich unterworfen werden, gewöhnlich an Masse und Kraft. Es treten Muskeln hervor, die man an andern Subjekten weit weniger oder gar nicht gewahr wird. Daher die größere Stärke des rechten Arms. Aber am auffallendsten beweiset dies der Arm des Fechters. Schon die Alten verstanden die Kunst, da Fleisch anzusetzen, wo es fehlte.

Daß durch die Bewegung der Blutumlauf und die Absonderung der wässerigen Theile befördert werde, ist bekannt, man wird daher meine obigen beiden Ansichten billigen müssen.

Das Zuströmen der nährenden Theile nach dem Zellgewebe und den Fibern der Muskeln wird überdem noch eine stark wirkende Ursache in dem Reize finden, der durch die Muskelbewegung auf die Fibern und Gefäße ausgeübt wird. Daß jeder Reiz in irgend einer Gegend des Körpers ein Zuströmen der Säfte zur Folge habe, ist etwas sehr bekanntes. Es wird sichtbar bis zum Anschwellen der Muskeln, wenn

man ein Glied, z. B. den Arm, nach dem Zustande der Ruhe, auf irgend eine Art, z. B. durch Werfen, Fechten u. dergl. in Aktion setzt; der Arm schwillt dann schnell an, bis zum Engwerden und Anstrammen der Bekleidung.

Es giebt Leute, die bei voller Gesundheit, guter Cirkulation und Ernährung, selbst bei einem schönen Muskelbau dennoch wenig Muskelkraft haben, und ganz allein deswegen, weil sie ihre Muskeln nicht gebrauchen. Die Stärkung derselben ist daher wohl nicht ganz allein erklärbar durch größere Haltbarkeit des glutinösen Theils und stärkere Ernährung; es findet vielmehr ein *mechanisches* Einwirken der Bewegung auf die Fiber statt, wodurch ihre Strebsamkeit, ihre Elasticität ungemein erhöht, und wodurch das bewirkt wird, was man Nervenkraft nennt. Die eigentliche Kraft des Muskels ist nichts als ein Zusammenziehen seiner Fibern. Der mechanische Eindruck, den die fortgesetzte Bewegung hier auf die Fiber verübt, indem sie ihr die Gewohnheit des Zusammenziehens einprägt, das ist es, was ich hier meine. Aber ich wage es nicht, diesem Umstande, der an sich der Erfahrung vollkommen gemäß ist, eine tiefer gehende Erklärung zu geben.

2. *Die Belebung der Cirkulation und der Absonderungen* ist eine zweite wichtige Folge der Muskelbewegung. Das giebt mir Jeder gleich zu, daß durch die Bewegung des Körpers der Blutumlauf lebhafter wird, weil jeder es an sich bemerkt hat; aber daran denkt man wohl weniger, daß jener höchstedle Muskel, der, von unserer Brust aus das Blut durch alle Kanäle pressen soll, für sich allein diesem Geschäfte nicht ganz gewachsen ist. Der Hauptzweck der Muskeln mag immer Gliederbewegung seyn, aber ein großer Nebenzweck derselben ist die Beförderung des Umlaufs der sämmtlichen Säfte in den Gefäßen durch den Druck und Reiz, den die Muskeln bei ihrer Bewegung darauf ausüben.

Hierin liegt der Hauptgrund des so leichten Erkrankens bei fortdauernder Leibesruhe und ein sehr deutliches Merkmal, daß der Mensch nicht zu sitzender Lebensart bestimmt ist. Nur durch den Muskelgebrauch wird die Cirkulation vollkräftig, und diese ist das Fundament aller übrigen Funktionen der kunstreichen Maschine, sie nur gewährt den innern Werkzeugen volle Belebung, reizt ihre Organisation zur größern Thätigkeit, und so vollenden sie alle Absonderungen und Mischungen mit weit mehr Energie. Darin sind alle Physiologen einig. So drängen sich denn die Wirkungen der täglichen Leibesübungen bis in die innersten, feinsten Theile unserer Organisation und erhalten sie im richtigern, vollkräftigern Gange. Darin liegt der Grund, daß alle Aerzte ohne Ausnahme die Leibesübungen empfehlen, daß Ackermann gar sagen konnte: ich weiß nicht, was dem Menschen nöthiger ist, die Nahrung oder die Bewegung? und Friedrich Hofmann: „Sie übertrifft alle Arzneien, die man nur immer zur Erhaltung der Gesundheit und zur Verwahrung vor Krankheiten empfehlen mag, und kann in dieser Hinsicht mit Recht eine Universalmedizin genannt werden."

Laßt uns mit flüchtigem Blicke nur Dieses und Jenes der innern Funktionen des Körpers übersehen.

Schon die mechanische Einwirkung der Leibesübungen trägt sehr viel zur Leerung der sämmtlichen Verdauungswerkzeuge bei, und bereitet sie zu ihrem Geschäfte vor. Die Verdauungssäfte strömen reichlicher hinzu und die Eßlust wächst nach voranlaufender Uebung. Der lebendigere Blutumlauf drängt sich einige Zeit nach der Bewegung mehr nach den innern Organen, und giebt ihnen mehr Wärme, mehr Leben. Die Verdauung beginnt, die einsaugenden Milchgefäße verschlucken begieriger die eindringenden Nahrungssäfte und führen sie thätiger zu ihrer Bestimmung ins Blut.

Das ganze System der Lymphengefäße, das bei sitzender

Lebensart und schwacher Cirkulation so leicht den Verstopfungen ausgesetzt ist, erhält größere Wirksamkeit durch die Bewegung. Dieses System ist zurückführend. Die Enden desselben saugen in allen Gegenden des Körpers ihre Feuchtigkeit ein nach dem Gesetze der Haarröhren. Die Fortbewegung der Lymphe ist daher langsam; leicht entstehen Stockungen und ebendaher eine Menge Krankheiten. Und gerade ist es die Uebung des Körpers und der dadurch bewirkte kräftigere Blutumlauf, welche die Bewegung der Lymphe durch den Druck der Muskeln und die lebhafte Aktion der Pulsadern befördert. Man kann daraus den Schluß machen, wie sehr die Leibesübung solchen Personen anzurathen sey, die skrophulös oder zu Wassersuchten geneigt sind.

Die Ausdünstung durch die Haut ist eine der wichtigsten Operationen. Sie beträgt täglich mehrere Pfund scharfer, schädlicher Säfte, die aus dem Blute fortgeschafft werden müssen, oder eine Menge Krankheiten verursachen. Diese Ausdünstung hängt ganz vorzüglich von thätigerm Blutumlaufe ab. Eine unendliche Menge netzförmig geflochtener Arterien macht einen Hauptbestandtheil unserer Haut aus. Diese verhauchen in derselben einen feinen Duft, der durch die Poren hervorgeht. Wie diese Operation durch beschleunigten Blutumlauf befördert werden müsse, sieht jeder sogleich ein. Wenn unsere älteste Volksdichtung diesen Umstand zu einem Fluche stempelt, so entdeckt man darin leicht die Unkunde des Dichters.

Es ist ein scharfsinniger Gedanke, alle Bestrebungen unserer thierischen Maschine auf einen Punkt, einen Zweck, nämlich auf die Reproduktion der unergründlichen Materie hinzuleiten, die, gleich dem electrischen Feuer, durch alle Nerven strömt, alles aus dem todten in einen lebendigen Organismus umschafft, und die das Band ist, wodurch die Geisterwelt mit den physischen Massen in Verbindung gesetzt

wird. Ich weiß nicht, ob er unserm Plattner zuerst angehört, aber es ist ein sehr vernünftiger Gedanke, weil dieser Stoff, den wir unter andern Nervengeist nennen, der edelste im ganzen Körper ist. Daß das Materiale, woraus dieser Stoff sich bildet, nur von außen durch Einsaugung der Lungen und der Haut, so wie durch die Nahrung herbei geführt werden könne, ist begreiflich; aber wie wird dieses Material in den Lebensstoff umgeschaffen? Geschieht es nicht gleichfalls durch die Circulation? und geht seine Absonderung nicht dann am besten von Statten, wenn der Blutumlauf wohl unterhalten wird? Der Nervengeist ist der ätherische Aushauch des Blutes durch die Enden der Arterien nicht blos im Gehirne, sondern in allen andern Gegenden des Körpers, wo er mit dem Absetzen der Ernährungsmaterie in Eins zusammenfällt. Der gröbere Theil dieses Aushauchs scheidet sich ab als Gluten für das Zellgewebe und die Fiber; der ätherische wird von den Nerven aufgenommen und er ist das, was wir Nervengeist nennen. So entsteht hier auf ein und demselben Wege die mechanische Kraft der Muskeln und das Mittel des Lebens und Empfindens. Erhaltet die Cirkulation in ihren regelmäßigen kräftigen Strömungen durch tägliche Bewegung und Uebung des Körpers und die Reproduktion des Nervengeistes und der mechanischen Kraft ist besorgt.

Die Stärkung und große Erfrischung des Leibes und Geistes, die man immer nach Leibesübungen im Freien empfindet, ist auffallend. Man ist ein ganz anderer Mensch, wenn man täglich eine Zeitlang den Körper im Freien übt, und ein ganz anderer nach langem ruhigen Sitzen im Zimmer. Es kann hier allerdings ein mechanisches Einwirken der Luft auf die Theile, die ihr ausgesetzt sind, statt finden; die thierische Electricität kann durch die Muskelbewegung selbst stärker erregt werden; aber es geschehen ja auch Einsaugungen durch die Haut und Absonderungen in den Lungen, die

zu einer wichtigen Modifikation des Blutes nothwendig sind; und gerade geschehen sie dann am stärksten, wenn bei körperlichen Uebungen die Lungen stärker athmen und die Circulation kräftiger auf die Haut wirkt. Wenn wir uns nach Leibesübungen munterer, kräftiger und selbst zu geistigen Arbeiten weit aufgelegter finden, so denken wir dabei wohl nicht an das Quantum des Nervengeistes, oder des Stoffes zu denselben, welches wir auf jenen Wegen erhalten haben, sey es als elektrische Materie, als Lebensluft, Luftsäure oder so etwas.

Zweite Wirkung. Die Leibesübungen tragen sehr vieles zur Stärkung der Haut bei.

Die Haut ist ein äußerst wichtiges Organ unseres Körpers, und der Pädagog, welcher sie als ein solches betrachtet, ist ohne Zweifel auf einem vernünftigern Wege, als wenn er sie blos als das Feld pädagogischer Demonstrationen ansehen wollte. Es reicht hin, zu wissen, daß die Haut nicht blos das Ganze zu vertheidigen, sondern außerdem noch zweierlei Geschäfte hat, nämlich das der Aushauchung und das der Einsaugung. Sie ist dazu mit einer unendlichen Menge kleiner Arterien, Venen und einsaugender Gefässe durchwebt. Soll sie zu jenen Geschäften geschickt bleiben, so muß tägliche Bewegung die Circulation anregen, ihre Wirkungen bis in die äußere Fläche fortzusetzen, und so die Hautoperation unterstützen; so muß der Genuß der freien Luft und das kühle Flußbad die Haut roboriren, damit sie gegen Witterung aller Art nicht weichlich und empfindlich werde. Durch fortgesetzte Leibesruhe und durch ein weichliches Zurückziehen von jenen stärkenden Mitteln erbleicht, erschlafft sie, verliert die nöthige Resistenz gegen die Eindrücke der Witterung, ihre Gefäße fallen erschlaffend gleichsam zu und Krankheiten sind im Anzuge. Es ist ein großes Verdienst der pädagogischen Gymnastik, daß sie die Ausdünstung täglich durch Frohsinn und

Bewegung belebt, die Haut gegen Witterung aller Art stärkt, daran zu gewöhnen strebt, und so die fatalen pädagogischen Pausen, welche das Bildungsgeschäft so sehr hemmen, d. i. eine Menge Kränklichkeiten, abzuhalten bemüht ist.

Dritte Wirkung. Die Gymnastik richtet Muskeln und Glieder zu gewissen Fertigkeiten ab.

Den meisten Menschen drängt sich bei tausend Veränderungen, die an und neben ihnen vorgehen, nicht leicht das Warum und Wie auf. Diesen versteht sich alles von selbst, ist so und wird so, weil's immer so ist und war. So lernen sie gehen, sehen, sprechen ꝛc. ohne an das Wie zu denken.

Muskeln werden angeboren, aber ihr Gebrauch wird nur durch Uebung erlangt. Nur die Fähigkeit, uns zu bewegen, ist Erbtheil, der Muskelgebrauch reiner Erwerb. „Auch die Körpergewalt, welche die Natur dir verlieh, was würde sie dir helfen", sagt die Tugend in den sokratischen Denkwürdigkeiten zum Herkules, „wenn du ihren Gebrauch nicht durch gymnastische Anstrengungen begriffen, wenn du so nicht deinen Körper angeleitet hättest, dem Geiste zu gehorchen."

Unser Körper hat 249 Knochen und über 450 Muskeln, wovon bei weitem der größte Theil in Bewegung gesetzt werden kann. Die letztern wirken theils einzeln, theils combinirt, um größere Mannigfaltigkeit in die Bewegung zu bringen. Die Aktion der Muskeln ist daher bis ins Unübersehbare hinaus mannigfaltig. Aber sie entsteht nicht von selbst, sondern ist dem Willen unterworfen. Alle Muskeln gehorchen den Befehlen des innern Wesens nicht, wenn sie nicht gehorchen gelernt haben, und gehorchen lernen sie nicht, wenn sie nicht häufig befehligt, d. i. geübt werden. Mir sind daher viele junge Leute vorgekommen, die stark an Knochen und mit guten Muskeln versehen waren, die aber mit beiden nichts anfangen konnten. Dergleichen Leute sind alltäglich in den vielsitzenden Volksklassen. Milo trug ein Kalb,

und bei fortgesetzter Uebung war er noch Herr darüber, als es Ochs ward; ohne sie würd' er es nicht geblieben seyn. So geht es jenen Leuten; ihre Knochen und Muskeln überwachsen die Herrschaft ihrer Seele, sie wissen am Ende nicht mehr, was sie mit den großen Knochen und Muskeln anfangen sollen, sie können sich in ihren Gebrauch nicht finden. Sie fühlen sich unbeholfen, ungelenkig und haben von Jugend an das Ansehen von Steifigkeit. Die Zahl der Muskeln und die unendliche Combinationen des Muskelgebrauchs macht es deutlich genug, daß die Herrschaft über dieselben nur durch lange und angelegentliche Uebung zu erwerben sey.

Es ist eine der wohlthätigsten Wirkungen der Gymnastik, daß sie die Muskeln auf sehr mannigfaltige und immer natürliche Art gebrauchen lehrt; daß sie ihren Zöglingen dadurch mehr, weit mehr Herrschaft über die Bewegungen ihres Körpers giebt, als man auf dem gewöhnlichen Wege der Erziehung zu erlangen pflegt. Es ist hier nicht die Rede von läppischen Bewegungen, wie man sie für Geld sehen läßt, die Sache ist ernsthaft, von Wichtigkeit und hat auf Lebenserhaltung sehr häufig Einfluß. Ein Mensch, der sich jener Herrschaft möglichst bemächtigt hat, ist nicht blos gewandt, biegsam, gelenkig, schnell u. dergl., sondern, was mir die Hauptsache ist, er kennt den Gebrauch seiner Muskeln, die Herrschaft über dieselben genau. Er hat nicht nöthig, erst eine langsame, ängstliche Rechnung anzustellen, wie weit in vorkommendem Falle dieser Gebrauch, diese Fertigkeit und diese Kraft der Muskeln ihm ausreiche, sondern ein inneres, durch Uebung erlangtes Gefühl sagt es ihm auf den ersten Anblick, was er leisten kann, und was zu leisten ist. Wenn der Ungeübte zaudert, rechnet, schwankt und nicht weiß, was er thun soll, so weiß er augenblicklich, was zu thun ist. Er spielt vom Blatte, jener klimpert bedächtlich. Jener besitzt die Verlegenheit, dieser hat Entschlossenheit. Wie deutlich

sproßt hier eine geistige Eigenschaft aus physischer Fertigkeit hervor!

Das ist Abrichtung im Allgemeinen, im Ganzen; aber unsere Gymnastik hat noch ganz bestimmt den Zweck, den jugendlichen Körper gegen mancherlei Hindernisse, Vorfälle und Gefahren abzurichten. Die meisten ihrer Uebungen tragen dazu bei, das sinnliche Beobachtungsvermögen zu schärfen, die Aufmerksamkeit auf sinnliche Gegenstände schnell hinzurichten, festzuhalten und die Unaufmerksamkeit einer einzigen Sekunde ganz unfehlbar, und von physischer Nothwendigkeit gedrungen, zu rügen. Menschen, die auf solche Art abgerichtet sind, müssen vor allen andern geschickt seyn, Hindernisse und Gefahren aller Art schnell zu gewahren, ihnen auszuweichen, oder sie zu überwinden. Dafür sind viele gymnastische Uebungen berechnet, z. B. das Ueberspringen ruhiger oder auch mit Schnelligkeit eintretender Hindernisse, die Haltung des Gleichgewichtes, das Schwimmen und mehrere andere.

Vierte Wirkung. Die Gymnastik übt die Sinne.

Es ist ein sehr günstiges Zeichen für eine besondere pädagogische Disciplin, wenn die ersten Grundmaximen der Pädagogik mit ihr im engen Zusammenhange und in vollem Einklange stehen. Ich konnte zur Empfehlung der Gymnastik dem Theoretiker nichts überzeugenderes sagen, als daß ich oben aus dem obersten Grundsatze der Erziehungswissenschaft den besondern Grundsatz der physischen Erziehung ableitete und dann zeigte, wie dieser die Uebung des jugendlichen Körpers durchaus erheische. Hier gelangen wir zu einem neuen Berührungspunkte zwischen der Gymnastik und dem Hauptprincip des Unterrichts. Die ächte Bildungsmethode steigt von der Sinnlichkeit auf, und das, was Pestalozzi Kunstanschauung nennt, vindicirte ich schon ehemals im umfassendern Sinne der Gymnastik. Es ist ohne Zweifel ein großes Verdienst derselben, wenn sie den Menschen aus seinem Sinnen-

schlummer immer mehr und mehr weckt. — Bin ich nicht längst, ist nicht jeder Säugling daraus erwacht? — Eine Frage, die nur durch sehr beschränkte Einsichten in den Gegenstand herbeigeführt werden kann. Erwacht wohl, aber bis zu welchem Grade, bis zu welcher Lichthelle, das ist die Frage! Es ist ein grundwahrer Gedanke, den Unterricht so viel als immer möglich auf Anschauungen zu gründen und von diesen die Bildung bis zu Ideen hinüberzuführen. Aber die Wirksamkeit dieses Grundsatzes ist nicht so groß, als sie seyn könnte, wenn die Pädagogen ihn dann schon ganz zu befolgen glauben, wenn sie es darauf anlegen, möglichst viel Gegenstände vor die Anschauung zu bringen und nicht ganz vorzüglich darauf, das sinnliche Beobachtungsvermögen bis zu einem Grade zu schärfen, der bei der gewöhnlichen — ach zumal gelehrten Bildung nie erreicht wird. Ihr sollt nicht Objekte auf Objekte häufen, sondern die Kraft, diese Objekte sinnlich zu empfinden, möglichst erhöhen, damit die sinnlichen Begriffe mit Leichtigkeit und möglichster Bestimmtheit gebildet werden. Es giebt hierzu nur zwei Mittel.

Das erste besteht in künstlichen Uebungen der Sinne. Daß die Gymnastik sich der Sinne, als Theile des physischen Menschen, annehme, wird man ihr wohl nicht streitig machen. Sie thut es beiläufig bei vielen ihren Uebungen, sowie durch besondere Uebungen, die für die Sinnenkraft desselben allein berechnet sind.

Das zweite in praktischer Uebung des Körpers selbst und aller seiner Glieder. Es ist nicht genug, den Menschen mit den Objekten der Außenwelt bekannt zu machen; nicht genug, den anschaulichen Unterricht auch auf seinen Körper zu lenken; nicht genug, seine Sinnenkraft zu schärfen. Denn da denkt ihr euch den Menschen nur immer als das gelehrte Wesen, was wie ein Beobachter hinter dem

Mikroskope sitzt und tausend Dinge scharf betrachtet. Gut und herrlich! — aber mit dem Betrachten ist's nicht abgethan; ihr werdet auf dem Wege mehr blos den Theoretiker bilden, den Praktiker nie ganz. Es giebt noch eine andere sehr praktische Anschauung. Sie wird erworben durch lange fortgesetzte Uebungen des Körpers diese bewirken einen Totaleindruck, ein inneres Gefühl der körperlichen Kraft und Fertigkeit, ein festes, durch Erfahrung gegründetes Bewußtseyn der jedesmaligen Verhältnisse, in welchen die Gewandtheit und Kraft des Körpers gegen das Andrängen der Kraft physischer Dinge steht. Durch keine Art des Unterrichts ist es möglich, dieses Verhältnißgefühl in eurem Zöglinge zu wecken; es führt nur ein einziger Weg dahin, das ist der gymnastische. Indem die gymnastische Kultur den Zögling häufig bei allen Uebungen unter Hindernisse aller Art versetzt, die sich schlechthin nur überwinden lassen durch gut genommenes Maaß der Kraft, des Raumes, der Zeit und des Hindernisses selbst, so drängt sich das sinnliche Beobachtungsvermögen mit einer eigenthümlichen Energie gerade auf diese Gegenstände und deren Verhältnisse hin, und übt die Sinnlichkeit des Zöglings, ohne daß er es selbst gewahr wird, bis zu einem Grade, der dann auf eine auffallende Art hervortritt, wenn man den blos geistig kultivirten Menschen mit dem körperlich geübtern in Vergleichung stellt; besser wenn man beide gleichen Schwierigkeiten in der physischen Welt aussetzt. Jener erscheint dann nur gar zu oft als ein Mensch, dem es an gesundem Menschenverstande mangelt; denn soll ich diese edle Gabe, die dem Naturmenschen, und vielen Handarbeitern, auch wohl dem praktischen Mathematiker so vorzüglich eigen ist, kurz definiren, so besteht sie in dem schnellen, richtigen Gefühle des Verhältnisses zwischen Kraft und Last. Gewöhnlich fehlt dies jenem so sehr, so auffallend!

Dem denkenden Vater und Erzieher möcht ich diesen Ge-

genstand, der einige neue Ideen darbietet, zum fernern Ueberdenken dringend anempfehlen.

§. 10.

Resultate, oder von dem eigentlichen Nutzen der Gymnastik.

Kurz und einfach legte die vorige Betrachtung die ersten Wirkungen der Gymnastik dar. Ich gründete sie auf Thatsachen, die Niemand verkennt. Die daraus fließenden Folgen sind von großer Wichtigkeit: sie greifen deutlich in die physische Existenz und in die Gemüthsbeschaffenheit ein; denn wenn die Gymnastik die Muskeln stärkt, die Cirkulation, die Absonderungen aller Art und die Wirksamkeit der Hautorganisation kräftig unterstützt, wenn sie die Muskeln und Glieder abrichtet, und die Sinne übt, so muß sie nothwendig einen merklich heilsamen Einfluß äußern:

1. Auf die Gesundheit des Körpers und die Heiterkeit des Geistes. Soll ich jedem Vater bei der Geburt seines Kindes einen Wunsch in den Mund legen, so ist es der, daß es gesund erscheine; einen Rath für ihn als Erzieher, so ist es der, daß er alles auf Gesundheit anlege. Denn ohne fehlerlose und kräftige Organisation ist der Mensch nur Fragment; mit ihr gelingt alles, auch die höhere Bildung viel leichter und besser; und völlige harmonische Bildung des ganzen Menschen ist ohne sie unmöglich. Wie beruht nicht Alles auf diesem natürlichen Fundament! — Unbedachtsamkeit oder leichsinniger Ehrgeiz kann dies in den Wind schlagen, um an sich oder dem Zöglinge irgend eine Geisteskraft auf Kosten des Ganzen bis zur größten Höhe hinauf zu versuchen; der Gewinn wird selten den Verlust übersteigen, und immer wird er, so oder so, für ein Fragment das Ganze hingeben. Für den Verlust der Jugendkraft und Gesundheit, sagt ein weiser Mann, entschädigt uns nichts — schlechterdings nichts!

Nicht Reichthum, nicht Ehre, nicht Gelehrsamkeit, nicht Weisheit — ja nicht die erhabenste Tugend, nicht das göttlichste Verdienst! — Dieser Gedanke ist kühn, aber wahr!

Daß für die Gesundheit der Erwachsenen und der Jugend täglich wohlabgewogene Uebung des Leibes sehr heilsam sey, das liegt als wohlgegründete Theorie in den obigen unmittelbaren Wirkungen derselben auf die gesammte Organisation; das bestätigen die Aussprüche aller Aerzte, die schlechthin Leibesbewegung, und sehr vieler, welche, wie Tissot, Fuller, Frank u. a. ganz bestimmt die Gymnastik empfehlen; das liegt endlich in dem deutlichen Ausspruche der Erfahrung, nicht blos der alten griechischen, sondern der Menschheit aller Zeiten. Ich kann mich nicht darauf einlassen, dergleichen Aussprüche der Aerzte hier zu wiederholen; aber aus eigener Erfahrung hier nur etwas. Während eines Zeitraumes von 19 Jahren sah ich hier in Schnepfenthal immer eine Gesellschaft, anfänglich von 12 bis 25, dann von 30 bis 60 Knaben und Jünglingen beisammen. Auf ihren Gesichtern blühte die Fülle der Gesundheit. Sind Ausnahmen zu machen, so betreffen sie nur die erste Zeit des Hierseyns, oder den frühern Ruin der Organisation; denn die hiesige Anstalt hat mitunter manchen sehr schwächlichen und kränklichen Zögling erhalten. Auch die wurden sogar oft in kurzer Zeit gesund und stark. Krankheiten schienen entflohen, nur dann und wann fand sich eine leicht vorübergehende Unpäßlichkeit. Man gehe in unzählige Familien, und man wird unter 4 bis 6 Kindern gemeiniglich ein kränkliches herumschleichen sehen. Der ängstlichen Besorgniß und des Medizinirens ist da kein Ende. Der Abstich zwischen beiderlei Erfahrungen ist zu groß, als daß man ihn übersehen könnte; man macht uns die Höflichkeit, zu sagen: Sie haben viel Glück! Aber auf diesen dunkeln Begriff können wir jenes Wohlbefinden gewiß nicht bauen. Und warum ist und war denn jene große Zahl von Kindern und Jünglingen immer so

gesund? — Regelmäßige und gesunde Nahrung, reine Luft und reines Wasser, vernünftige Bedeckung des Körpers, Vermeidung der Federbetten, sorgfältige Aufsicht auf ihren Gesundheitszustand und liberale Behandlung, alles das hat sehr wohlthätigen Einfluß; aber eine der kräftigsten Ursachen liegt ohne allen Zweifel in den täglichen Körperübungen und der dadurch bewirkten physischen Stärkung. Diese sind es, welche die Haut, die Muskeln und Nerven stärken, den Umlauf aller Säfte im vollen Gange erhalten, gegen die Witterung abhärten, die Verdauung befördern und der ganzen Organisation eine Strebkraft geben, vermöge welcher sie leicht jeden schädlichen Stoff hinausstößt.

Dieser große Nutzen der gymnastischen Körperübungen findet für die meisten noch nicht veralterten Erwachsenen statt, aber im weit höheren Grade für die Jugend. Bei ihr ist der rasche Umlauf aller Säfte, der mäßige und gleichmäßige Gebrauch aller Glieder und Muskeln in noch weit höherem Grade nöthig; theils zur Beförderung des Wachsthums aller Theile des Leibes selbst, als auch ganz besonders dazu, damit die einzelnen Glieder und Muskeln nicht aus dem Gebrauche herauswachsen und so eine Unbeholfenheit des Körpers begründen, die wir nicht nur an solchen Personen bemerken können, welche in der Jugend nicht geübt wurden, sondern die ich selbst durchaus an allen den Zöglingen unserer Anstalt bemerkt habe, die im väterlichen Hause nicht gymnastisch behandelt wurden. Alle diese sind in der Regel anfangs nicht blos unfähig, irgend eine, wenn auch noch so leichte, Aufgabe der Gymnastik durchzusetzen, sondern sehr viele zeichnen sich schon auf bloßen Spaziergängen z. B. dadurch aus, daß sie so außerordentlich oft fallen. Theils endlich auch dazu, damit das Wachsthum der einzelnen Glieder gegen einander im Verhältnisse bleibe. Dies letztere ist nicht blos zum schönern Ebenmaaße des Leibes, sondern auch zu seiner Gesundheit oft

höchst nöthig. Es ist mir, um ein Beispiel zu geben, ausgemacht wahr, daß sehr viele Leute gegen ihre Lunge eine zu enge Brusthöhle haben, weil sie zur Zeit des Wachsthums durch keine täglichen Uebungen Gelegenheit fanden, diesen Theil durch heftiges Athmen auseinander zu arbeiten. Indes erhielt die Lunge ihren gehörigen Zuwachs und fing an, anzuwachsen, oder sich in der zu engen Höhle zusammen zu pressen.

Alles bisherige bezog sich nur auf Erhaltung und Stärkung der Gesundheit, aber ohne Zweifel liegt in den obigen ersten Wirkungen der Leibesübungen auch ein sehr wirksames Mittel, in sehr vielen Fällen die verlorne Gesundheit wieder herzustellen und den schwächlich gewordenen Körper zu stärken. Die alten Griechen wandten sie vorzüglich hierzu an; ihre Gymnasten, Alipten, Jatralipten und Pädotriben waren zugleich Aerzte. Besonders wurden die Alipten Aerzte genannt, und Ikkus von Tarent, so wie Herodicus werden uns von Plato als die Erfinder der medicinischen Gymnastik angegeben. Ihre Pharmazie, so wie ihre Aetiologie war noch sehr unvollkommen, ihre ganze Arzeneikunst noch so weit hinter der unsrigen, und dennoch heilten sie mit vielem Erfolge, denn sie wendeten außerordentlichen Fleiß auf die Erkennung der Krankheitsmerkmale (Diagnostik), nahmen Leibesübungen, besonders das Bad und das Reiben, zu Hülfe, und ersetzten so das, was ihnen an andern Hülfsmitteln abging.

Nicht aber blos damals, sondern auch noch jetzt darf man wohl behaupten, daß die Heilungsart der Kranken gewissermaßen ohne jene Uebungen unvollkommen sey, da es Fälle giebt, bei welchen der Gebrauch der Leibesübungen schlechterdings nothwendig ist, so lange die Natur ihren Gang geht. Krankheiten die in den festen Theilen ihren Grund haben, werden nur weichen können, wenn wir die festen Theile, einstimmig mit der Natur, in Aktion setzen. Du bist schwach

und elend durch Leidenschaften, deine Nerven sind erschlafft, deine Muskeln kraftlos durch unablässige körperliche Ruhe und Trägheit, durch warme Getränke, durch Studiren ꝛc., innerliche Mittel sollen Dir helfen; das ist lächerlich, sie werden dir so viel helfen, als Kubachs Gebet für schlotterige Waden. Diese Methode ist von der, durch welche du siech wurdest, wenig verschieden; sie kann die festen Theile nicht wieder kraftvoll machen; wähle dazu eine Methode, die mit der Natur der Sache mehr übereinstimmt: übe den Körper, gebrauche Bäder!

Unmittelbare Folge der körperlichen Gesundheit ist Heiterkeit des Geistes. Nehmt sie dem Menschen, und er ist auf einmal verarmt, sein Geist gelähmt; ihm scheint die Erde ein Jammerthal, die Natur eine Wildniß.

Aber was wollt ihr gar mit Kindern, im Gewande der Traurigkeit, mit den Schmerz verrathenden Zügen des gezwungenen Lächelns, mit jungen Menschen ohne Heiterkeit im Lebensalter, wo alles um sie her paradisisch seyn sollte? — Ihre Geistesbildung, ihre Fortschritte in Kenntnissen, die Form ihres Herzens, das Gedeihen ihres Körpers beruht auf Fröhlichkeit und Freude. — Genug!

§. 11.

Fortsetzung.

Wahrlich, wenn die Gymnastik weiter nichts beförderte, als Gesundheit und Frohsinn, so müßten wir sie zur allgemeinen Sitte erheben. Sehr merklich aber ist ferner ihr Einfluß auch:

2. Auf die Kraft und Stärke des Körpers. Ich habe vorhin die Wirkungen der Leibesübungen auf die Muskeln gezeigt. Sollte dies diesem oder jenem nicht populär genug gewesen seyn, so möchte ich ihn zu der Frage rathen: wodurch erlangt man denn Körperstärke? Etwa durch Essen und Trinken? am meisten durch recht gutes Essen und

Trinken? Dann müßten ja die Personen aus den höhern Ständen die meiste Körperkraft haben. Das ist nun gerade nicht der Fall; sie werden vielmehr weit übertroffen von den gemeinen Leuten, die bei geringerer Nahrung täglich ihre Glieder anstrengen. Nur Uebung macht stark, und darauf ist ja gerade die Gymnastik berechnet.

So wie Heiterkeit sich vorzüglich auf Gesundheit gründet, so der Muth auf körperliche Kraft und Fertigkeit. Sein einziges Fundament ist sie freilich nicht, aber doch ein sehr gründliches. Nun ist es zwar nicht sonderlich Mode, daß die Erziehung darauf hinarbeite, die Jugend anzuleiten, nach männlichem Muth zu streben. Man könnte leider eher sagen, sie habe es oft recht darauf angelegt, ihm die Flügel zu beschneiden; indeß dächt ich, es sei doch sehr weise, die gute Lehre von der Duldung und Ergebung wohl zu beschränken, damit die innere Strebkraft nicht ganz zerschmelze; der Jugend auch fleißig ein Wort von männlichem Muthe, der ja oft zur Vollstreckung der Pflicht gehört, zu sagen und die Umstände zur praktischen Uebung dieser so natürlichen Anlage herbei zu führen. Die Gymnastik thut dies, wenn auch nicht gerade im Großen, aber doch gewiß im Kleinen und gerade so, wie es pädagogisch recht ist. Jeder roh aufwachsende Knabe ist tollkühn, wie ein Thier, d. h. er unternimmt ohne Berechnung aus Unwissenheit; der verzogene Feige betrachtet alles geradezu als gewisses Unglück, er berechnet zu viel. Jugendliche Uebungen führen in die Mitte. Sie sind die Rechenschule, in der statt der Ziffern mit körperlichen Kräften und Fertigkeiten gegen Schwierigkeiten, Hindernisse und Beschwerden gerechnet wird, so wie im Großen der Feldherr seine Stärke gegen die des Feindes abwägt.

Man gehe hinaus in das gemeine Leben und suche den Muth. Wo wird man ihn finden? bei den Schwachen und Siechen, bei dem vielsitzenden Bürger? — —

1794 brannte zu Kopenhagen Christiansburg ab. Der Brand war zum Entsetzen! Der Capitain Eberlin und ein Kaufmann Namens Handevad hatten sich bei ihrem edlen Bestreben, Menschen und Güter so lange als möglich zu retten, verspätet und keine Treppe blieb ihnen mehr übrig. Sie waren im Rittersaale. Die dammastenen Gardinen desselben waren ihr einziges Rettungsmittel. Sie befestigten sie an den Fensterpfosten und ließen sich von da bis zur Altane des Schlosses hinunter. Hier standen sie unbeschädigt, aber nun war keine Möglichkeit, sie von dieser großen Höhe noch herunter zu bringen, und jeder hielt sie für unerrettbar verloren. Ein einziger braver Matrose, leider ist sein Name nicht genannt, enterte durch Hülfe eines starken Seiles auf der Altane, nahm den einen dieser Unglücklichen unter den rechten Arm, und hielt den andern mit den Zähnen an seinen Kleidern fest, ließ sich hierauf mit der Linken am Stricke hernieder und brachte seine edle Beute glücklich auf die Erde. — Solche Züge beweisen nicht, wie in einer Zeitung dieser Erzählung hinzugesetzt ist, daß es in jedem Stand Muth und Größe der Seele giebt, denn das ist von selbst schon bekannt genug, sondern daß sich Muth und Seelengröße gewöhnlich auf körperliche Stärke und Geschicklichkeit gründet, wenigstens ohne sie nicht furchtbar thätig werden kann. Darum war gerade ein Matrose der Erretter.

3. Eben so unverkennbar wirkt die Gymnastik hin auf Abhärtung oder physische Stärkung. Es scheint, daß man sich unter Abhärtung etwas Widriges, eine Abgestumpftheit der zartern Empfindung denkt, wie sie etwa bei sehr rohen Menschen statt findet. Warum verbindet man wohl gerade eine so widrige Idee mit der Sache? Abgehärtetheit des Körpers soll hier weder Unempfindlichkeit noch Geschmacklosigkeit — was man Verbauerung nennen könnte — anzeigen, sondern nichts als gerade das Gegentheil von Verweichlichung.

Ist es ein unnatürlicher und höchst trauriger Zustand, wenn der Körper jeden auch noch so kleinen Schmerz hoch aufnimmt, wenn er jedem rauhen Eindrucke der Witterung und des Zufalles kraftlos unterliegt, so ist Abgehärtetheit, d. h. der Zustand des Körpers und der Seele, solchen Eindrücken leicht zu widerstehen, doch wohl höchst wünschenswerth! „Abhärtung der Seele und des Körpers wären die ersten Grundlagen, worauf sich die Erziehung meines Sohnes gründen sollte. Und dies wäre die erste Grundlage zur Gemüthsruhe und zum Menschenverstande.“ Unsere Frage ist, ob die Gymnastik wohl fähig sey, diesen Zustand in irgend einem Grade herbeizuführen? Das glaube ich behaupten zu dürfen. Theils bewirkt sie es auf dem physischen Wege, indem sie die Circulation befördert und jede Absonderung belebt; denn eben dadurch gewinnt ja der Körper Resistenz gegen die Eindrücke der Witterung; wenn diese nämlich im allgemeinen dahin wirken, die Ausdünstung zu unterdrücken, so strebt die Lebhaftigkeit des Umlaufes diesem Uebel gerade entgegen. Dasselbe geschieht, wiewohl in anderer Hinsicht, durch das Bad. Theils bewirkt sie es auf dem praktischen Wege durch Gewöhnung. Fast alle ihre Uebungen haben den Charakter der Beschwerde, sie schmeicheln weit weniger, als sie den Körper anstrengen, sie veranlassen bald so, bald so einigen Schmerz und stellen bald der Hitze bald der Kälte bloß. Man sieht von selbst wohin das alles führt.

Dieser Umstand scheint mir von großer Erheblichkeit. Der Tag unserer Geburt versetzt uns in gefährliche Nachbarschaften, unter Millionen Wirkungen der Elemente, der Geschöpfe, der Ereignisse, wir fühlen sie unaufhörlich, so lange wir hier sind. Kein Studium, kein Idealismus, kein Geschäft, kein Amt, keine Tugend und sey das alles höchstweise, königlich und himmlisch, löset das Band zwischen uns und der physischen Welt. Sollen wir suchen, ihren Wirkungen zu entfliehn, sollen wir diese thörichte Maßregel, die auf physische Unmög-

lichkeit hinausgeht, auf unsere Kinder anwenden, sie sorgfältig einpacken, im Zimmer verwahren, vor jeder Luft hüten? Das heißt nicht blos, das Unmögliche wollen, sondern gerade herbeiführen, was man gern vermeiden möchte; denn eben dadurch verweichlichen wir den Körper. So müssen wir ihn denn vielmehr abrichten zum Widerstehen. Aber dazu gehört Kraft und Festigkeit des Körpers und des Geistes. Die Anlage dazu hat der Mensch von Natur. Er bilde sie aus und entsage dem, was ihn entnervt, d. h. der verwöhnten Sinnlichkeit, die auf europäischem Boden mit orientalischem Gedeihen wuchert.

Die Wirkung, die sich in diesem heilsamen Unternehmen von einer pädagogischen Gymnastik erwarten läßt, wird unter gehörigen Bedingungen nicht blos in die Beschaffenheit des physischen Menschen, sondern auch in die Sinnesart des Geistigen eingreifen, und das hervorbringen helfen, was wir männlichen Sinn nennen. Diese schöne Eigenschaft beruht vorzüglich auf früher Gewöhnung, der Körper leistet unterstützende Hülfe. Laßt uns diesen pädagogisch-wichtigen Gegenstand noch einige Augenblicke festhalten.

Jedes Geschöpf strebt nach dem, was ihm angenehm ist. Der Despot Instinkt zwingt das Thier, das angenehm zu finden, was er gebietet. Hier ist harte Nothwendigkeit. Und dennoch zwingt der Mensch den Instinkt, nährt den Adler, die Seemöve, den Storch mit bloßem Brode, die Kuh mit trocknen Fischen; er bändigt den Instinkt durch — — Gewöhnung.

Diese wird folglich Beherrscherin desselben. — Der Mensch hat wenig Instinkt; Alles was ihm angenehm ist, wird es durch Gewöhnung.

Ein junger Eskimo, fern von Labrador, aß am englischen Tische Rostbeef. Wie gerieth er aber einst in Entzückung, als man einen Seehund aufschnitt! Seine Sinnlichkeit trieb ihn heran, er schöpfte mit beiden Händen den warmen Thran

auf und schlürfte ihn unter dem Ausrufe hinunter: Ach bringt mich doch wieder in mein liebes Vaterland, wo ich meinen Bauch damit anfüllen kann! — Vielleicht war nie ein Wunsch heißer. Im warmen Thrane würde der junge Europäer nichts Angenehmes gefunden haben. — Ich kannte einen Knaben, der in bloßen Füßen auf dem Eise glitschte. Das Mitleid schenkte ihm Schuhe; aber er zog sie aus, wenn er glitschen wollte. Man denke sich den Mann in Pelzstiefeln dagegen. — — Folgen? — Sie liegen auf der Hand.

Das Angenehme beruht blos auf Gewöhnung, und die Modification unserer Sinnlichkeit ist blos ihr Werk.

Es ist folglich gar nicht hart oder grausam, den jungen Weltbürger, der noch keine Gewohnheit hat, an das zu gewöhnen, was ihm gedeihlich ist, es mag unserer eigenen, ganz anders gewöhnten, Empfindungsart auch noch so hart scheinen. — Diese letztere Folge bestätigt sich durch unzählige Erfahrungen; der Thran des Eskimo, und der Kaffee des Europäers, der Tabak, welchen der Matrose in beiden Backen kauet und die Bonbons, die der kleine Weichling auf der Zunge schmelzen läßt, das schneidende Eis und die warmen Pelzstiefeln, das harte Lager des Armen und das Eider-Dunenbett des Reichen und die üblen Gerüche im Stalle der Viehmagd, und die Parfüms im Zimmer des Fräuleins, die rastlose Thätigkeit des Arbeitsamen und die gewünschte Muße des Trägen ꝛc. alles das ist dem sinnlichen Menschen, wenn es darauf ankommt, sich daran zu gewöhnen, völlig gleich, so lange er noch nicht entgegengesetzte Gewohnheiten angenommen hat.

Geliebte Aeltern, es ist eure Pflicht, die Leitung der Sinnlichkeit eurer Kleinen zu übernehmen und sie stets nur auf das zu lenken, was Geist und Leib männlich stärkt und hebt. Um auf diesen Zweck, mehr als bisher geschehen ist, hinzuarbeiten, ist Gymnastik gewiß kein verächtliches Mittel.

Sie führt den Zögling ins Freie. Hier vergißt er unter den Uebungen Regen und Wind, Hitze und Kälte, hier stählt er Nerven, Muskeln und Haut, hier werden ihm körperliche Beschwerden mancherlei Art — angenehm, hier beginnt er allmählich das zu erringen, was wir männlichen Sinn nennen, hier wird er mit einem Worte mehr und mehr aufgelegt, die Beschwerden dieses Lebens mit einer männlichen Geduld und Thätigkeit von der Vorsehung anzunehmen, weil er ertragen nicht blos gelernt hat, sondern auch, weil er Vergnügen daran findet, seine Kräfte im Ertragen zu üben.

So erscheint der Mensch von einer männlichen und liebenswürdigen Seite, aber nicht so, wenn wir ihn durch frühe Verzärtlung erschlaffen, und wenn uns Theanos Vorwurf trifft: „Sie erziehen ihre Kinder, als wären es Kinder eines Sardanapals; sie entnerven ihre Mannheit durch übertriebenen Genuß sinnlicher Vergnügungen. Was soll man mit einem Knaben anfangen, der, wenn er nicht gleich zu essen bekommt, weint, der bei Tische sich immer das Leckerhafteste aussucht; der, wenn es heiß ist, schmelzen will und bei jedem Froste zittert und bebt, der sich gegen Verweise bäumt, und sich erboßt, wenn man ihm nicht gleich zu Willen ist, der sich Naschereien ertrotzt, der überhaupt seine Zeit in einem angenehmen Müßiggange hinbrütet und mit einem weinerlich eigensinnigen Wesen überall herumschlendert. — Verzärtelte Kinder sind als Männer Sklaven. Weg mit dergleichen sinnlicher Lust! Gewöhnt eure Kinder zu harter Kost, laßt sie Hunger und Durst, Frost und Hitze erdulden. — Nur durch solche Gewöhnungen wird die strebende Kraft der Seele stark und männlich. Arbeiten sind für junge Leute der Vorschmack ihres künftigen vollkommnern Tugendeifers; und in sie hinlänglich hineingetaucht behält die Seele desto leichter die Farbe der Tugend."

Es ist unglaublich, welche Dauer des Körpers gegen

jede Witterung, gegen jede auch heftige Anstrengung durch tägliche Körperübung hervorgebracht werden könne. Erfahrung lehrte mich, daß wir gewöhnlich nicht wissen, was besonders Kinder auszuhalten vermögen, daß wir ihnen viel zu wenig zutrauen; und doch entsteht hieraus die bekannte zärtliche Besorgniß, welche unsere Jugend verweichlicht.

§. 12.

Fortsetzung.

Sehr begreiflich ist der Einfluß körperlicher Uebungen

4. auf die Thätigkeit des Körpers und mithin auch auf die des Geistes. Laßt uns irgend einen, selbst sehr thätigen, Menschen in schöne, leichtzuverderbende, enge Kleidung pressen, so wird ihm alle Lust zur Arbeit vergehen. Er fühlt sich träge und unlustig zu Allem; er fürchtet, den schönen Anzug zu verderben. So wird seine sonstige Lust und Kraft zum Wirken für jetzt zerstört durch die Unbehülflichkeit, in welche wir ihn durch den Anzug versetzt haben.

Wir haben ein Kleid, das uns weit näher sitzt, als das vom Schneider; ich meine den — — Körper. Sind seine Muskeln nicht von den ersten Jahren her geübt, seine Nerven gestärkt, ist er nicht gesund und kraftvoll, so wirkt diese Unbehülflichkeit nur gar zu leicht auf den Geist; die Lust vergeht ihm, in einer Hülle wirksam zu seyn, die ihm unbequem ist, die er nur immer hüten muß, damit sie keinen Schaden nehme. — Hier ist eine unübersteigliche Unbehülflichkeit, die sich Anfangs zwar nur auf körperliche Handlungen zu erstrecken scheint, aber nach und nach auch dem Geiste einen Anstrich giebt, der ihm nicht zukommt. Unser eigenes Gefühl sagt es uns, daß der Geist den Körper zum Denken nöthig habe. Schlaffheit des letztern wirkt auch nothwendig auf jenen, und ein habitueller Nichtgebrauch der physischen Kräfte zerstört nur zu leicht die — moralischen und geistigen.

Ist das im Grunde etwas anders als: Müssiggang ist des Lasters Anfang?

Wenn es nach dem Bisherigen unleugbar ist, daß gymnastische Uebungen auf Gesundheit, Stärkung und Kraft des Körpers, sowie auf die damit verwandten Geisteseigenschaften einen merklichen Einfluß haben, so ist eben ihre Wirksamkeit zur Anregung der Thätigkeit schon begründet.

5. Sollte die Uebung des Körpers nicht auch auf seine Form und seine Bildung wirken? — Es ist anerkannt, daß die Griechen sich durch Schönheit und Ebenmaaß des Körpers auszeichneten. Die Ursachen davon waren, wie es mir scheint, ihr glückliches Klima, ihre vortrefflichen Kunstwerke, ihre Kleidung und Lebensart; aber ganz besonders starken Einfluß darauf hatten die gymnastischen Uebungen. Lastende Arbeit verdarb die Glieder und verzerrte die Physiognomien eben so wenig, als unmännliche, weiche Ruhe sie erschlaffte, oder in einer ausdruckslosen Unbestimmtheit erhielt. Alle Glieder genossen Freiheit und Bewegung, die nach der körperlichen Constitution weislich eingerichtet waren. Man übte alle Glieder nicht nur, sondern besonders auch die, welche der Uebung am meisten bedurften, um sie, in Rücksicht ihrer Masse und Kraft, mit den übrigen in gehöriges Verhältniß zu setzen. So wuchsen sie zu ihrer naturgemäßen Größe heran, so hoben sich die Muskeln zu einer schönen, männlichen Bestimmtheit hervor, so bildeten sich die Züge des Knaben und Jünglings, unter beständigen Geistesarbeiten und Muth erfordernden Beschäftigungen des Körpers, zu der einzigen Schönheit des männlichen Gesichts, zum Ausdrucke des Geistvollen und Muthigen.

Nicht so bei uns. Gegen Einen gutgeformten Menschen stellen wir immer einen ziemlichen Haufen solcher, die bald so, bald so, bald weniger, bald mehr, mißgestaltet sind. Ich möchte nicht behaupten, daß unser Klima einigen Einfluß

darauf hätte. Unsere Kunstwerke kommen hierbei vielleicht mehr in Betracht. — Spottet nicht der Ideale, sie sind die höhere Nahrung des geistigen Menschen, von dem die Form des physischen nicht so ganz unabhängig ist. Oeffentliche Plätze entbehren bei uns jener Verschönerung größtentheils ganz. Wenige Bildsäulen, und oft in französischer Kleidung! Der größte Theil unserer Kupferstiche ist nicht nur unfähig, das Gefühl für wahre Schönheit dem Geiste der Nation tief einzuprägen, sondern geschickt, es ganz zu verderben. Weit heftiger wirkt unsere Kleidung. Zwar keine Schnürbrüsten mehr, aber noch ähnliche Methoden, welche die freie Entwikkelung des Körpers und seiner Glieder, so wie den ungehinderten Gebrauch derselben hemmen. Man denke sich solche Moden auf die Jugend angewandt, die noch im vollen Wachsthum ist, so finden wir, daß sie die mechanische Bewegung hindern, die Ausdehnung im Wachsthum hemmen und den Umlauf der Säfte vermindern. Mehr bedarf es nicht, um einzelne Glieder schwach und kleinlich zu erhalten, oder sie gar aus ihrer natürlichen Form zu zwingen. Das Recept heißt: um dünne Waden, Kniee und Schenkel zu erhalten, fesselt sie mit Gürteln, Bändern und engen Stiefeln; um die Füße zu verkrüppeln, gebt ihnen pressende Schuhe; um die Brusthöhle zu beengen und das freie Hervortragen des Brustbeines zu hindern, zwinge man sie in enge Kleider.

Welchen Segen verbreiten die weisern Familien über unser Geschlecht, welche durch besser gewählte Jugendkleidung ein gutes Beispiel geben! Weit Alles, daß der Körper sich frei, ungehindert bewegen kann! —

Ich komme zur Hauptursache, nämlich zu unserer Lebensart, aber ich darf sie nur in Einer Rücksicht betrachten, nämlich in der auf Bewegung und Uebung des Körpers.

Es giebt schwächliche Handwerker, Leute ohne Waden und Schenkel, weil sie die Beine nicht gebrauchen, mit aus-

gedörrten Händen und Armen, weil sie nur Frauenzimmerarbeit damit verrichten, mit enger, eingezogener Brust, niederhängendem Kopfe, gekrümmtem Rücken ꝛc., weil sie viel sitzen. Alles das gilt auch von vornehmern, besonders von gelehrten Ständen. Mit einem Worte, ihr Körper ist durch Mangel an Bewegung wo nicht ruinirt, doch ganz ohne Ebenmaaß. Andere sind steif, plump, ungeschickt, verkrüppelt, gerade durch das Gegentheil, nämlich durch zu schwere Arbeit. Bei jenen spricht die Physiognomie von körperlicher Schwäche und von Uebelbefinden; bei diesen von schwerer Arbeit, die ihre Gesichtsmuskeln verzerrt und den Ausdruck von sklavischer Anstrengung auf immer hineingelegt hat. Finden wir nicht die gröbern Gesichtszüge mehr auf dem Lande, als in den Städten?

Ich sprach hier von erwachsenen Leuten, wenig läßt sich an denen ändern; aber ich führe sie auch nur als Beispiel an. Man behandle die Jugend etwa auf eben den Fuß: wie soll da das Ebenmaaß ihres Körpers erhalten werden, wenn wir sie zur Zeit des Wachsthums, das ist ja eben zu der Zeit, wo die Natur daran arbeitet, um dieses Ebenmaaß zu entwickeln, wenn wir sie, sag ich, falsch behandeln und der Natur durch zu vieles Sitzen und Ruhen, oder zu große Anstrengung entgegen arbeiten? — —

Eine gute Erziehung wird und muß beide Extreme vermeiden; sie sorgt dafür, daß die Jugend nicht zu viel sitze, durch mäßige Anstrengung giebt sie allen Muskeln Schnellkraft und Stärke, durch regelmäßigen Umlauf der Säfte belebt sie das Wachsthum und begünstigt das Ebenmaaß des Körpers. Sie legt in die Physiognomien Offenheit und Frohsinn, etwas Muthvolles und Männliches, einen kleinen Zug von wohlgefälligem Trotz und Unternehmungsgeist.

Alles dies ist durch tägliche fröhliche Uebungen des Körpers, wo nicht immer ganz, doch im starken Grade erreich-

bar, wenn man schon in der frühen Kindheit damit anhebt, ja selbst dann noch immer merklich genug, wenn die ersten sechs Jahre schon verlaufen sind. — — Was die Physiognomie anbetrifft, so denk' ich, es sey ausgemacht genug, sie entstehe theils durch die Gewalt oder die lange fortwirkende Kraft der innern Empfindungen, theils durch die Beschäftigungen des Körpers. So drücken sich in das Gesicht des langen Leidenden allmählig die schmerzvollen Züge der zertrümmerten Hoffnung und des Grames oder die grellen Verzerrungen der Verzweiflung; und darum ist die Physiognomie des Schneiders gewöhnlich nicht die des Grobschmiedes, und die des Gelehrten nicht die des Kriegers.

Unschuld, Gesundheit, Frohsinn und Thätigkeit sind die Meisterbildner des Menschengeschlechtes; gymnastische Uebungen begünstigen sie alle vier; wenn sie mäßige Anstrengung, Entschlossenheit und Muth erfordern, so werden sie die unschuldige, heitere und lebhafte Physiognomie mit den Zügen der männlichen Entschlossenheit und Furchtlosigkeit würzen, und so den Ausdruck der sanften, frohen Unschuld mit dem der kraftvollen Festigkeit vermischen.

Laßt uns zu einer noch höhern Region hinaufblicken! — Unsere Moralität beruhet auf dem Willen und dieser hängt ganz von den Einsichten unseres Geistes ab. Das ist vollkommen wahr, und hier ist noch kein Zusammenhang zwischen Moralität und Körperausbildung sichtbar. — Allein die besten Einsichten und der beste Wille gewähren ja nur erst die Theorie zur guten Handlung, und sie allein machen den Menschen nicht schon zum ächt moralischen und guten Menschen, denn er kann bei beiden immer noch blos ein moralischer Schwätzer bleiben. Diese Gattung von Leuten, die wir jedoch lieber glimpflicher moralische Theoretiker nennen wollen, ist unendlich groß, sie sagen alle mit Paulus: das Wollen habe ich wohl, aber das Vollbringen! — — —

Zum Vollbringen gehört Thatkraft, um diese zu äußern, kommt der Körper gewöhnlich sehr stark in Anspruch: er muß also stark, gesund und geschickt seyn, dann erst ist ihm das Vollbringen möglich. — Seht da den Zusammenhang zwischen Moralität und Gymnastik deutlich und unleugbar.

Aber es giebt in dieser Materie auch noch andere Gesichtspunkte. — Durch den Körper erhalten wir unsere Vorstellungen und Begriffe; ihre Modifikation rührt von ihm her, und aus ihnen erwachsen unsere Einsichten. So ist denn auch hier Zusammenhang zwischen Moralität und Körperbeschaffenheit. — Ueber diese Materie ließe sich viel sagen, ich kann und will mich aber nur kurz fassen. Mit Einem Worte, unsere moralische Gesundheit und geistige Kraft ist sehr häufig das Resultat unserer physischen Gesundheit und Stärke; und unsere moralischen und intelectuellen Auswüchse sind oft nichts als Folgen körperlicher Gebrechen. Die Standhaftigkeit und der Gleichmuth des Mannes in allen Zufällen, sein Muth in Vertheidigung des Wahren, sein Edelmuth, mit dem er zur Rettung des Verunglückenden Alles, selbst die Elemente bekämpft, sein inniges Wohlwollen ꝛc. sind bald mehr, bald weniger Resultate seiner körperlichen Gesundheit und Stärke. — Es giebt schwache, sieche Dulder von hoher, moralischer Kraft; das ist wahr, aber wir bewundern sie eben deßwegen, weil sie Ausnahmen von der Regel sind.

„Erhalte die Gesundheit, sagt Fichte, ohne körperliche Gesundheit und Kraft — keine Energie des Geistes, kein Muth, keine erhabene Empfindung. — Kränklichkeit hebt die Wirkung der Freiheit fast gänzlich auf, und läßt dem Armen nichts als den ohnmächtigen Wunsch und die marternde Sehnsucht nach einem glücklichern Zustande." —

Ganz hierher gehörig sind folgende Gedanken Hufelands — „viel Schiefheiten der Denkart und des moralischen Gefühls sind im Grunde nichts weiter als Kränklich-

keiten und Verstimmung der Seelenorgane, und ich bin völlig überzeugt, daß ein gesunder Zustand der Organisation und naturmäßigen Vertheilung und Harmonie der Kräfte der wesentliche Grund von der edlen Gabe ist, die man gesunden Menschenverstand nennt. — Man wird es dem Arzte verzeihen, wenn ich zu bemerken glaube, daß aus eben dieser Ursache Witz, Genieflug, erhitzte Einbildungskraft, Schwärmerei ꝛc. in unserer Generation weit häufiger sind, als reiner natürlicher Sinn und richtige Urtheilskraft; wenn ich jene glänzenden Eigenschaften der jetzigen Zeit nicht als Ausbrüche von Kraft, sondern als bedenkliche Symptome einer kränklichen und unglücklichen Seelenreizbarkeit betrachte, und wenn ich zu hoffen wage, daß durch fortgesetzte bessere und naturgemäßere Behandlung des physischen Menschen auch eine gesundere Geistesstimmung zu erwarten seyn dürfte."

So laßt uns also den Körper üben! Ohne ihn dächten wir nichts; er ist die Maschine, auf der wir die luftigen Fäden der Gedanken weben. Je besser sie durch Gebrauch im Stande erhalten wird, je leichter und sicherer wird die Arbeit, um so natürlicher wird das Gewebe, um so mehr können wir es erweitern und fortsetzen; mit ihrer Hinfälligkeit ist die Arbeit gehemmt.

Aber um die Uebung solchen Zweck, solch' hohen Nutzen erreichen zu lassen, muß sie auch eine verständige, eine geregelte, eine mit steter Rücksicht darauf geordnete seyn, und daß sie diese, eine solche sey, zu dem Ende will ich auf den folgenden Blättern niederschreiben, wie ich meine, daß die Uebung eingerichtet seyn und geschehen, wie sie anfangen und zunächst wohl begründet, dann nach und nach immer entwickelt und erweitert, und zuletzt eine vollständige, Alles umfassende, ihrem großen Zwecke vollkommen gemäße werden müsse, kurz wie ich meine, daß wir in diesem Theile unsrer Erziehung, in der so nothwendigen schönen Ausbildung un-

sers Körpers sowohl im Ganzen als im Einzeln zu verfahren haben, um den so sehr erhabenen Zweck einer vollständigen Harmonie in unserer Kultur damit erreichen zu können.

§. 13.

Uebersicht über die Lehre und ihre Grundprincipien.

Zuvor indessen, zum Schlusse unserer Einleitung, auch noch ein paar Worte über die Art und Weise, die Form und Folge, wie ich die Lehre begreife und zu geben gedenke; über das Princip, auf welches ich glaube, daß sich eine solche Lehre stützen muß, sowie endlich über die Gränzen, welche sie, von da, von diesem Principe aus sich nach und nach entwickelnd, zu Folge ihres besondern Zwecks dann auch strenge inne zu halten hat.

Alles auf einmal fassend, steht zunächst der Grundsatz fest, den aller Unterricht und alle Uebung als einzig leitendes Mal an der Stirne tragen sollten: nach dem Zwecke der Gymnastik überhaupt muß sich auch die Beschaffenheit der Uebungen richten.

Kultivirte Nationen verabscheuen eben so sehr spartanische Kryptie als die unmenschliche Kunst der römischen Gladiatoren. Sie wollen ihre Jugend nicht zu Athleten bilden, denen Gymnastik der einzige Zweck des Lebens ist. So streben denn auch wir bei diesen Uebungen nur nach Gesundheit, nicht nach Vernichtung derselben; nach physischer Stärkung, nicht nach der Unempfindlichkeit des Kannibalen; wir ringen nach männlichem Sinne und Muthe, nicht nach roher Wildheit und Unbändigkeit. Uns sind jene Leibesübungen, die Gymnastik und ihre mancherlei Künste nicht Zweck, sondern wir wollen dadurch nur das als einzig vorhanden erkannte Mittel gewinnen, unsern Körper auf naturgemäße Weise auszubilden, zu veredeln, und dadurch die zum vollkommnen Menschen so höchst nothwendige Uebereinstimmung in unserer geistigen und leiblichen Kultur erreichen. Das ist unser Zweck; nichts Anderes. Wie lesen, schreiben, rechnen, denken ꝛc. nur Mittel

zur Kultur des Geistes, nicht Zweck an und für sich selbst sind, so uns hier das Gehen, Hüpfen, Springen, Klettern und alle sonstigen Uebungen sowohl der einzelnen körperlichen Theile als des ganzen Körpers überhaupt. Unsere Gymnastik ist daher nichts Selbstständiges, für und in sich Abgeschlossenes wie bei den Alten, sondern schmiegt sich ganz an die Kultur des Geistes unmittelbar an; geht mit dieser harmonisch Hand in Hand und ähnelt dabei nur möglichst der pädagogischen Kunst, wie sie in der Akademie Athens von der Jugend geübt wurde; jedoch immer mit Absonderung des Unzweckmäßigen und Uebertriebenen.

Von da zum Besondern übergehend verlangen wir von der Gymnastik, daß sie den Kreislauf befördere, die Muskeln und Nerven stärke; sie muß also bald den ganzen Körper, bald einzelne Glieder desselben in Aktion setzen, und bald mehr, bald weniger mit Anstrengung verbunden seyn, ohne zu überspannen. Wir wünschen, daß sie von weichlicher Sinnlichkeit abziehe und den physischen Menschen mehr stähle; sie sey also mit Mühe verknüpft, verlange Geduld, Ausdauer, störe die weichliche Ruhe, gewöhne den Uebenden an bald geringern, bald merklichern Schmerz, damit er ihn verachten lerne; sie stelle ihn der Witterung und den Elementen bloß, damit seine Haut nicht erschlaffe, denn sie ist es ja, die das Ganze schützen soll. Wir wollen, daß sie den Körper stärke, ihn geschickt und behende mache; ihre Ausführung habe also hinlängliche Schwierigkeit für die Kraft der Muskeln und Sehnen; sie verlange einen ansehnlichen Grad körperlicher Biegsamkeit, sie nähere sich nach und nach einigermaßen dem Künstlichen. Sie soll den Muth heben, die Gegenwart des Geistes beleben, die Thätigkeit wecken und erhalten; wir legen daher in ihre Ausführung bald so, bald so einige Gefahr, muthvolles Ausharren und einen hohen Grad von Nacheiferung. Sie soll schönere Bildung des Körpers befördern:

sie sey also auch nicht die abstumpfende Arbeit des Tagelöhners, keine Last, die den Bau des Körpers verrenkt, sondern sie wirke gleichmäßig auf den ganzen Körper, oder sie übe bald dieses, bald jenes Glied, das der Uebung am meisten bedarf, vorzüglich.

Dann das eigentliche System anlangend, in welches die Lehre davon zu bringen seyn dürfte und woraus sich endlich die beschreibende Ordnung derselben wie von selbst ableitet, so giebt es mehrere Standpunkte, aus welchen man sie übersehen und ordnen kann. Zunächst kann man es nach ihren verschiedenen Zwecken, ich meine nach den Vollkommenheiten thun, welche wir uns von jeder derselben für Körper und Geist versprechen; allein alsdann, glaube ich, wird die ganze Zusammenstellung zu sehr schwankend ꝛc. Und sieht man dabei auf die Natur der Uebungen selbst und ordnet sie darnach, theilt sie also in schwere und leichte, in passive und active, so erhält man eine oberflächliche Abtheilung. Nehmen wir also die Gründe zu einem gymnastischen Systeme lieber vom menschlichen Körper. Dies scheint der Natur der Sache unstreitig am angemessensten und für die Praxis von großem Nutzen. Ich sollte demnach hier den Körper in seine Haupttheile zergliedern und jedem Gliede und Hauptmuskel seine Uebungen gleichsam zutheilen. Allein die wenigsten gymnastischen Bewegungen üben nur ein Glied, oder nur einen Muskel, die meisten mehrere, und alle bald mehr bald weniger den ganzen Körper; und die sehr einleuchtende Folge davon ist, daß die Angaben der Uebungen hier nicht wohl in dieser anatomischen Hinsicht aufgestellt werden können; denn man würde sonst genöthigt seyn, eine und dieselbe Uebung bei mehreren Theilen des Körpers wiederholt anzuführen.

So bleibt endlich keine andere Art der Zusammenstellung dieser Uebungen mehr möglich, als die generische, und in

der That auch werde ich diese befolgen, denn sie scheint mir die bequemste, weil sie die gleichartigen Uebungen nicht von einander trennt, und zweitens die nutzbarste, weil sie sich mehr an die gymnastische Methode schmiegt, nach welcher man Gymnastik lehren soll, als jede andere. Z. B. das Anhängen an die Hände ist eine Elementarübung des Kletterns, es ist folglich besser, sie unter dies Genus zu bringen, als sie bei den so eben erwähnten andern Zusammenstellungen mit den Uebungen zu vermischen, welche Arme, Schultern und Hände stärken, oder sie mit den schwerern oder leichtern Uebungen zusammen zu werfen.

Betrachten wir sonach alle Bewegungen und Uebungen unsers Leibes, wodurch die Bildung desselben vervollkommnet, veredelt und der Zweck seiner gleichmäßig mit der Ausbildung des Geistes fortschreitenden höchsten Kultur erreicht werden kann, völlig generisch. Zunächst muß der Mensch schön gehen und laufen, Füße, Arme, Beine, Hände geschickt bewegen lernen; dann springen, und zur gleichmäßigen Stärkung des Rückens und anderer größerer Theile des Körpers heben, tragen, ringen; hiernach das schon mehr Gewandtheit und Muth verlangende Klimmen oder Klettern; darauf das gymnastisch künstlichere Tanzen, das bereits den ganzen Körper in Anspruch nimmt, Balanciren ꝛc.; und erst ist er mit allem diesem fertig, hat er es in allen diesen allgemeinen gymnastischen Künsten und zwar ebenfalls auf eine auch im Einzelnsten vollkommen generische Weise zu wenigstens einiger Vollkommenheit gebracht, — erst dann kann und darf er auch zu den besondern derselben, zur Erlernung der Kunst des Werfens, Schießens, Fechtens, Schwimmens ꝛc. mit der Hoffnung übergehen, daß er es auch darin zu möglichster Fertigkeit und zu einem für den allgemeinen Zweck der ganzen Uebung höchst heilsamen Grade von Vollendung bringen werde.

Erster Theil.

Allgemeine gymnastische Uebungen und Künste.

Erstes Kapitel.

Vom Gehen und Laufen.

§. 1.

Das Gehen im Allgemeinen.

Beide Uebungen, Gehen und Laufen, sind eigentlich so nahe mit einander verwandt, daß sie sich kaum von einander trennen lassen. Beide beruhen auf der Bewegung der untern Glieder, auf der Action der Muskeln des Schenkels, der Wade, des Fußes; nur der größere oder geringere Grad von Schnelligkeit, womit die Bewegung geschieht, bringt den Wortunterschied zwischen beiden hervor, und das scheint von keiner sonderlichen Bedeutung zu seyn. Beide Uebungen auch sind übend für die Brust, stärkend, und in ihren Steigerungen abhärtend für den Körper, beide endlich sogar von allen möglichen Uebungen wohl die natürlichsten. Indeß findet in ästhetischer und eigentlich gymnastischer Hinsicht doch auch ein wesentlicher Unterschied zwischen beiden statt, und so können wir recht wohl auch beide Uebungen hier jede einzeln abhandeln, ja sind wir fast gezwungen dazu.

Das Fortschreiten des Fußes, ausgestreckt durch die Muskelkraft, zieht den obern Körper über die Basis des stehenden

Fußes hinaus. Er würde niederfallen, aber jener Fuß tritt nieder und unterstützt ihn u. s. w., so entsteht das Gehen. Als gymnastische Uebung dann kann dasselbe betrachtet werden in Hinsicht auf Anstand und Schönheit, auf Dauer, auf Schnelligkeit, und wenn man will auch auf Lokalität.

§. 2.

Anständiges Gehen.

In Hinsicht auf Anstand und Schönheit ist die Rede dabei übrigens nicht etwa von tanzmeisterlichen Schritten, sondern von einem natürlichen, ungezwungenen Gange, der es wohl werth ist, einige Sorgfalt darauf zu verwenden. Es ist wahr, daß ganze Nationen etwas Eigenthümliches in ihrem Gange haben. Noch auffallender ist das Charakterische, was jeder Einzelne in der Art seines Gehens zeigt, so auffallend, daß man leicht den Gang einer bekannten Person schon durch das Gehör allein erkennt. Diese Eigenthümlichkeiten stammen vom Temperament und von Gewohnheit ab. Beide sind schwer zu bekämpfen, aber dennoch läßt sich durch häufige Uebung ihnen immer etwas abgewinnen. Unsere Tänze, und wie es mir scheint vorzüglich die Menuet, können zum guten Anstande im Gehen etwas beitragen, und außerdem sollte der Lehrer des Tanzes auf einen guten, natürlichen Anstand im Gehen sehen, und häufig Uebungen hierin anstellen, aber sich ja hüten, irgend eine Art des Tanzschrittes und die Haltung des Körpers beim Tanzen in die alltägliche Stellung beim Gehen übertragen zu wollen. Nur durch den Ausdruck der körperlichen Kraft und Gewandtheit entsteht der gute Anstand im Gange des Mannes; denn jene Eigenschaften sind es, die einen behenden, leichten, elastischen und dabei doch festen, männlichen Schritt bilden, welche die gerade Haltung, die leichte natürliche Wendung des Körpers ungesucht hervorbringen, das Einsinken der Brust, das Vorfallen der Schultern, die Beug-

gung des Nackens und die schlaffe Schwenkung der Arme verhindern. Rege Kraft zeigt sich beim Gehen ungesucht in allen Muskeln des Körpers, von den Muskeln der Fußsohlen bis zu denen des Nackens hinauf. Immer ist es merkliche Erschlaffung und Kraftlosigkeit, wenn der Fuß ungestreckt, mit der Ferse zuerst, den Boden berührt, und später die Sohle zum Boden bringt; wenn die Kniee gebogen bleiben, als wäre ein Berg zu ersteigen; wenn der Körper, in Hüften und Nacken gekrümmt, vorn überhängt und weniger die Muskelkraft der untern Glieder, als die Schwerkraft zum Fortkommen gebraucht. Immer ist es Mangel an Schnellkraft der Muskeln, wenn der Gang ein Schleichen, das Fortbewegen der Füße ein Schleppen oder Stampfen ist. Man sieht nun von selbst, daß bei dem Gange nicht alles in der Gewalt des Tanzmeisters seyn kann. Sehr viel liegt in der Behandlung des jugendlichen Körpers in den frühesten Zeiten, beruht auf der Methode des Gehenlernens, und der Behandlung in gymnastischer Hinsicht. Alle die künstlichen Mittel, das Gehen zu lehren, die noch nicht aus unsern Kinderstuben verbannt sind, taugen durchaus nichts, sie veranlassen eine ganz falsche Haltung des Körpers, und ein ganz falsches Benehmen des kleinen Lehrlings. Es ist zu dieser Fertigkeit nichts nöthig, als was die Natur gab. Der Vater der Kleinen, oder der Lehrer nehme seine Zöglinge einzeln vor. Oft lasse er jeden in verschiedenen Richtungen gehen; einmal von sich ab, dann auf sich zu, dritiens quer vorüber; bald gemächlich langsam, bald geschwinder, bald eilend. Durch diese Abänderungen wird der Gang einer Person hinlänglich ins Licht gesetzt. Dabei sehe er streng darauf, daß keine der vorhin erwähnten Fehler vorkommen. Alles muß gerade und elastisch, doch auch fest und sicher bei aller Weichheit der Bewegung seyn. Ist die Censur gefällt, so wiederholt man die Uebung, sie fällt gemeiniglich schon besser aus, und es kann nicht fehlen, daß mit der Zeit dieser und jener Fehler da-

durch abgeschafft werde. Auch militärische Uebungen können viel hierzu beitragen.

§. 3.
Ausdauer im Gehen.

Die Ausdauer anlangend, ist neben Gesundheit nur Uebung Alles, worauf es hier ankommt. Eines meiner eigenen Kinder, ein Knabe von 15 Monaten, ging in verwichenem Frühling schon ½ Stunde Wegs. Ein Kind von 5 Jahren geht dritthalb Stunden Weges schon leicht, und hält mit einem gemäßigten Schritte eines Erwachsenen aus. Lange Spaziergänge und kleine Fußreisen, die nach und nach verlängert werden, leisten hier alles. Es ist völlig unnöthig, hier noch irgend etwas hinzuzufügen.

§. 4.
Schnelles Gehen.

Die Uebung im Schnellgehen ist wichtig, denn die dadurch erlangte Fertigkeit ist auch sehr brauchbar im täglichen Leben. Die Schnelligkeit im Gehen beruht bekanntlich auf der Größe der Schritte und der Geschwindigkeit, womit sie gemacht werden. Wie weit das Maximum von beiden zu setzen sey, läßt sich im Allgemeinen nicht angeben, weil die Leibeslänge und die Länge der untern Glieder der einzelnen Personen dabei in Anschlag kommt. Personen, die überhaupt klein, oder dabei gar noch kurz gespalten sind, werden nie die Schrittlänge erreichen, die den hochwüchsigen Leuten ganz leicht wird; aber sie werden durch schnellere Wiederholung der Schritte ihre Länge ersetzen. Ich habe einen kleinen Mann gekannt, der noch in seinen Sechzigen, in einem Tage, wie man mir oft versicherte, von Quedlinburg nach Leipzig ging, d. h. 14 Meilen machte. Seine Schritte waren klein, folgten aber sehr schnell auf einander.

Knaben gewöhnen sich am besten zum Schnellgehen in Gesellschaft eines Erwachsenen, der seine Schritte gehörig abmißt, auf kurzen Märschen, anfangs von einer viertel-, halben und ganzen Stunde, endlich von etwa 2 Stunden und darüber. Man hat bei dieser Uebung, besonders anfänglich, auf die Witterung Rücksicht zu nehmen, daß sie mehr kühl als warm sey, weil es ja zuerst hier nur allein auf schnelle Bewegung der Füße und nicht auf Ertragung der Witterung ankommt; ferner hat der Erwachsene seinen Schritt nur nach und nach zu beschleunigen und dies nie weiter, als es den Gesellschaftern möglich wird, ihm zu folgen, ohne zu laufen; er muß sie bis nahe an's Laufen bringen, aber nicht zugeben, daß sie aus dem Schritte kommen.

Weit aufmunternder ist es für die Jugend, wenn man die kleinen Märsche gleich anfangs nach Zeit bestimmt, und hierzu eine gewisse Entfernung nimmt. Man durchwandert sie Anfangs bei ganz gemäßigtem Schritte in 15 Minuten, und unter gehöriger Aufmunterung der Kleinen strebt man in der Folge, dieser Zeit täglich ein Paar Minuten abzugewinnen ꝛc. Nach diesen Vorübungen kann man, wenn ein ordentliches, genau gemessenes Stadium vorhanden ist, noch größere Genauigkeit in diese Art der Uebung bringen. Die Weite des Weges ist an sich schon in Fußen bestimmt, die Zeit bestimmt man ganz genau nach der Uhr und die gethanen Schritte zählt jeder Gehende selbst. Hiernach läßt sich nach zwei, drei, oder mehr Umgängen bestimmen, wie viel Schritte und Zeit ein jeder zur Durchwanderung des gegebenen Raumes gebrauchte. Und hiermit glaub ich alles pädagogisch Praktische angegeben zu haben.

§. 5.
Bergsteigen.

Was die Lokalität betrifft, so zweifle ich, ob es in ganz ebenen Gegenden überall vollkommene Fußgänger geben

kann. Man bringe sie in unebene, gebirgige Landstriche, und ihre Vollkommenheit wird großen Anstoß finden. Zur Vollkommenheit eines guten Fußgängers gehört es, daß er auch Berge nicht achte. Man kann es hierin zu einer großen Fertigkeit bringen; davon zeugen die Bewohner der Gebirge. Ein Weib begegnete mir in einem Thale zwischen den höhern Gipfeln des Riesengebirges. Es hatte so eben einem Glashändler sein schweres Reff über den steilen Berg, der vor uns lag, getragen. Jetzt war es gleich bereit, ihn zum zweiten Mal zu besteigen, und es klomm aus der Thalhitze des Junius hinauf bis in den Schnee, ohne Halt und mit einer Leichtigkeit, der wir andern weit nachstanden. Erlaubt es die Gegend, so wird jeder Erzieher seinen Zögling, so oft es seyn kann, in gebirgige Striche führen. Hier bindet er sich oft an keinen Weg, sondern durchschneidet Waldung und Berg in gerader Linie. Man muß schon Erfahrung darüber gemacht haben, um den Vortheil eines solchen Marsches gehörig einzusehen. Hier übt der Knabe seinen Körper auf hundert Arten; die Brust beginnt ein tieferes, herzhafteres Athmen und arbeitet sich mehr auseinander; beim Niedersteigen kommen ganz andere Muskeln in Anspruch; der unebene Boden verlangt sehr manigfaltige und immer vorsichtige Setzung der Füße, der Schwerpunkt des Körpers weicht bald so, bald so aus der gewöhnlichen Stelle, und endlich bewirken solche Gebirgsmärsche, außer daß sie den Sinn für die Naturschönheiten eröffnen, mehr Dauer gegen Beschwerden.

§. 6.
Das Laufen.

Das Laufen unterscheidet sich von dem Gehen, wie gesagt, blos durch größere Schnelligkeit, die durch eine stärkere Neigung des obern Körpers nach vorn hinaus und durch größere Thätigkeit der Muskeln der untern Glieder bewirkt wird.

Es ist nicht blos eine der natürlichsten, sondern auch der unschuldigsten und heilsamsten Uebungen für die Gesundheit und Stärkung des Körpers, so wie zur Rettung in tausend Gefahr drohenden Vorfällen des täglichen Lebens. Diese Behauptungen bedürfen keiner weiteren Erläuterung, auch habe ich schon anderwärts den Gedanken geäußert, wie durch das stärkere Athmen beim Laufen die Ausbildung der Brust befördert, ihre Ausdehnung begünstigt und auf diesem Weg für die Gesundheit der Lungen gesorgt werde. Wir handelten folglich bisher sehr verkehrt, wenn wir den Knaben das Laufen untersagten. Theils aus dem Vorurtheile, als sey es gegen den guten Anstand oder der Gesundheit zuwider. Kein thierischer Körper scheint mir mehr zum Laufen gebildet als der menschliche. Die edlern Theile liegen oben, und sind daher dem übermäßigen Zutritte des Bluts weniger ausgesetzt; die Schwerkraft selbst kömmt dem Laufenden zu Hülfe und befördert sein Fortstürzen; er braucht nur seine untern Glieder durch Uebung schnell und stark zu machen, und die natürlichste Kunst, die wir an allen Naturmenschen bewundern, ist gelernt.

§. 7.
Elementarübung im Laufen.

Ich kann hier gerade auf das verweisen, was ich schon beim Schnellgehen gesagt habe. Nämlich man mache oft Spaziergänge und kleine Märsche, besonders Winterpromenaden. Die Luft ist rein und stärkend für den Körper. Möchten wir doch unserer Jugend eine Wohlthat nicht entziehen, welche ihnen die Natur von selbst gewährt. Ich glaube, daß keine Jahrszeit einen wohlthätigern Einfluß auf die menschliche Gesundheit habe, als der Winter. — Durch diese Promenaden bringen wir selbst junge, achtjährige Knaben schon dahin, daß sie ein paar Meilen ununterbrochen fortmarschiren lernen. Wir gewöhnen sie allmählig zu starken Schritten und es dauert nicht

lange, so sehen wir sie Viertelstunden ganz bequem neben uns her traben, ohne zu ermüden, oder Beschwerden zu empfinden; denn das Laufen ist eine so natürliche Bewegung als das Gehen, aber wir lernen beides nicht, wenn wir's nicht üben; daher giebt es Leute, die nach einer Stunde langen Promenade so ermüdet sind, als vielleicht Philippides nicht war, da er in zwei Tagen, von Athen nach Sparta, 35 Meilen durchlief.

§. 8.

Uebung im Laufen.

Die Uebung selbst muß mit mehr Genauigkeit und gleichsam unter Berechnung angestellt werden, denn es ist bei allen Anstrengungen auch für die Jugend angenehm, bestimmt zu wissen, was man geleistet hat, und wie viel man mehr leistete als ehedem; kein ächteres Aufmunterungsmittel, als Erkennung des Fortschreitens! Dazu ist eine abgemessene Bahn nothwendig, wie sie der vorige Abschnitt angiebt. Fehlt diese Anlage, so erreicht man seinen Zweck auch schon durch zwei Bäume, deren Entfernung, sammt dem Umlaufe um den Stamm, doppelt genommen 714 Par. Fuß gleich ist. Sind dergleichen nicht da, so schlage man Pfähle, oder begnüge sich mit Bäumen, die nicht gerade dieses Maaß gewähren. Im Uebrigen ist das Laufen von doppelter Art.

§. 9.

Der Schnelllauf.

Es kommt hierbei alles darauf an, die Schritte schnell und dabei dennoch groß genug zu machen. Hierin müssen häufig kleine Uebungen angestellt werden. Wer nach Verhältniß zwar große Schritte aber langsam macht, werde angehalten, sie lieber kleiner, aber schneller auf einander folgen zu lassen. Man muß hier das taktmäßige Zählen zu Hülfe neh-

men, und die Schritte nach und nach immer geschwinder zählen; nicht gerade durch Zahlen, denn es ist schwierig, sie so schnell zu sprechen, sondern durch bloße Töne. Wer zwar mit schnellen, aber zu kleinen Schritten läuft, muß das einfache Stadium durchlaufen, und seine Schritte zählen, indeß er selbst oder sein Aufseher die Zeit nach der Uhr bemerkt. Jene Zahl giebt für jeden Läufer das Minimum, dem er sich bei der Fortsetzung dieser Uebung immer weniger nähern muß, ohne jedoch mehr Zeit zu gebrauchen. Sind jene beiden Fehler allmählig verbessert und ist das entgegengesetzte Benehmen zur Gewohnheit geworden, dann kann man schon mit mehr Freiheit zu Werke gehen. Der Aufseher stelle z. B. heute die Knaben von gleicher Fertigkeit im Laufen zusammen auf den Anfangspunkt der Bahn, und lasse sie auf ein gegebenes Zeichen, das er am Ende der Bahn selbst giebt, ablaufen: Sieger ist, wer ihm zuerst die Hand reicht. So übt sich gleich an gleich. Oder morgen will er die guten Läufer hervorziehen. Da stellt er die gleich Großen aus der Gesellschaft zusammen, und läßt sie eben so den Wettlauf beginnen, wie gestern. — Die Uebung nach der Zeit findet darum Schwierigkeit, weil die gewöhnlichen Taschenuhren die kleinen Zeittheile gar nicht oder sehr ungenau angeben.

§. 10.

Die lange Laufbahn oder das Dolichon.

Unsere Läufer waren bisher nur Stadiodromen; laßt uns sie nach und nach weiter führen; denn es ist nicht blos gut, schnell zu laufen, sondern auch eine gewisse Dauer im Laufen zu erhalten. Lange Erfahrung, die ich darüber gemacht habe, läßt mich die Versicherung geben, daß die Sache wenig Schwierigkeit, oder vielmehr gar keine Schwierigkeit habe. Ich werde weiterhin meine Erfahrungen angeben und mancher wird den Kopf schütteln; wie kann mich aber dies aus

der Erfahrung herausbringen? Ein solches Schütteln ist blos Sache des individuellen Gefühls, und selbst die Theorien sind — Sache der Mode! Beweiset mir, daß bei eurem Schütteln und bei euern Theorien die Menschen gesunder, stärker, dauerhafter sind, dann will ich durchstreichen. —

Vergönnet es der Jugend, die nach unserer Elementarübung behandelt wurde — oder nicht, vergönnt es ihr, das Stadium gemächlich erst doppelt, morgen dreifach, dann vierfach zu durchlaufen. Es wird für sie bei kühlem Wetter gar keine Schwierigkeit haben. Ist dieses mehrmals geschehen, so mag sie einen oder zwei Umläufe mehr machen; alles nur in einem langsamen Trabe, so daß sie in einer Secunde noch nicht völlig 7′ P. zurücklegt. Auf Geschwindigkeit ist hier noch wenig Rücksicht zu nehmen, sondern unser Zweck ist hier nur ganz allein, sie an eine gewisse Haltung des Körpers zu gewöhnen, und die Muskeln der untern Glieder gleichsam zu mechanisiren. Besonders liegt in diesem letzten Umstande anfänglich die ganze Schwierigkeit des fortgesetzten Laufens. Folgende Bemerkung ist häufig von mir wiederholt, sie bezieht sich auf Knaben und Jünglinge aller Art, stärkere und schwächere. Die anfänglichen Umläufe werden jedem sehr leicht. Bei dem vierten, wenn etwa 2500′ zurückgelegt worden, fangen die Muskeln der Waden und Schenkel, so wie die Kniegelenke an, Schwierigkeit zu machen. Dies dauert bei manchen bis in den sechsten Umlauf, d. i. bis man ein wenig über 4000 Fuß hinaus ist. Dann verschwindet sie von selbst, nach dem einstimmigen Zeugnisse aller Läufer, die ich beobachtete. Nun wird die Bewegung der Muskeln zur Fertigkeit und man kann den Lauf ein wenig beschleunigen. Will man die Jugend daher bald vorwärts bringen, so lasse man jeden nur erst mehrmals jene Umläufe machen, welche bei ihm die meiste Schwierigkeit für die Muskeln haben.

§. 11.

Haltung des Körpers beim Laufen.

Es kommt viel auf das Benehmen des Läufers an. Die Brust muß frei herausliegen und durch nichts gedrückt werden. Die Oberarme sind an die Seiten beinahe angeschlossen; die Ellenbogen sind gekrümmt, so daß beide Theile des Armes hier einen spitzigen Winkel machen; denn die Arme dürfen nur wenig hin und her geschwenkt werden, damit die der Brust benachbarten Muskeln so viel als möglich in Ruhe bleiben. Der Oberleib ist so weit vorwärts gelegt, daß die Füße beim Fortschreiten immer als Stützen nöthig sind. Die Kniee werden bei jedem Schritt gestreckt, die Füße treten zwar nicht allein auf den Spitzen auf, weil dies die Waden zu sehr angreifen würde, jedoch auch nicht so ganz mit den platten Sohlen. Vor allen Dingen hat sich der Läufer vor schnellem Athmen zu hüten. Viele athmen schon schnell, wenn sie kaum anfangen zu laufen, gleich als wenn dies zum Laufen gehörte; es ist üble Gewohnheit. Man muß die geschöpfte Luft immer ein wenig in den Lungen anhalten, kurz möglichst langsame Athemzüge thun. — Fehlerhaft ist das starke Schwenken der Arme, die Gebogenheit des Rückens, besonders des Nackens, die stete Krümmung der Kniee, das plumpe Auftreten auf die Fußsohlen; und endlich die zu senkrechte Haltung des Rumpfes, oder gar die Rückwärtslehnung desselben auch nur im geringsten Grade. Bei dieser Stellung haben die Füße zu viel Arbeit, den obern Körper mit fortzuschleppen; er muß vielmehr von selbst nicht blos kommen, sondern immer ein wenig voreilen.

§. 12.

Vorsichtsmaßregeln.

Man gehe stufenweis zu Werke, wie bei allen Uebungen. Man nehme kühle Tage. Man lege die Oberkleider vor dem

Beginn der Uebung ab, und ziehe sie nach ihrer Beendigung wieder an. Daß man mit offener Brust und ohne Kopfbedeckung laufe, versteht sich von selbst. Man beobachte beim Laufe die Läufer, und höre auf oder lasse jeden aufhören, so bald sich stärkere Erhitzung zeigen will, und der Odem kurz wird. Nimmt man diese Regel zur Grenze, so ist durchaus nichts von dem längsten Laufen zu befürchten, und man kann es nach und nach so weit bringen, daß man eine ganze Meile ununterbrochen fort in blos 40 Minuten durchläuft. Mit einer Viertelmeile in 10 Minuten fange man an, seine Ausdauer zu prüfen; dann thue man immer mehr. Nach der Uebung gehe man 10 bis 15 Minuten, erst stärker, dann langsamer umher.

Zweites Kapitel.

Die Lehre vom Sprunge.

§. 1.

Im Allgemeinen.

Das Springen ist eine der besten körperlichen Uebungen, welche vorzüglich die untern Glieder stärker und elastischer macht, aber auch sehr viel dazu beiträgt, seines Körpers Herr zu werden, ihn schnell und mit großer Gewandtheit zu lenken, wohin er soll; ihn abzurichten, den Verlust des Gleichgewichts zu vermeiden, oder schnell wieder herzustellen. Zugleich erfordert sie, unter gegebenen Umständen, immer einigen Muth, und giebt häufig Anlaß, das Augenmaaß zu schärfen. Auch im menschlichen Leben, wo Bäche, Gräben und tausend Hindernisse oft nur durch Springen überwunden werden können, ist ein

physischer Sprung gewiß eben so nützlich, als ein idealischer in der Dichtkunst schön. Unsere Knaben sollen nicht weinen, wenn sie vor Bäche kommen, sondern darüber hinsetzen; Entschlossenheit gehört künftig in ihren Charakter, wenn sie Männer sind.

Springen heißt, seinen Körper durch angestrengte Muskelkraft mit Heftigkeit durch die Luft fortschnellen. Geschieht der Sprung blos durch die Schnellkraft der untern Glieder, so ist er ein reiner; kommen dagegen Arme und Hände dabei zu Hülfe, so ist's ein gemischter Sprung. Beide Arten des Sprungs kommen in ihren Zwecken überein; sie gehen nämlich entweder in die Höhe, oder Tiefe, oder Weite; oder zugleich in die Höhe und Weite, oder Tiefe und Weite.

§. 2.
Vom reinen Sprunge.

Füße und Beine sind das Fundament des Ganzen. Eben darum ist es rathsam, gerade diese Glieder voran und vorzüglich zu üben und zu stärken, weil alle andern Bewegungen von diesem Fundament unterstützt werden. Was will man mit einem Menschen machen, der, wie unsere Sprache so wahr sagt, noch über seine eigenen Beine fällt?

§. 3.
Fortsetzung.
1. Der Sprung in die Höhe,
und zwar
a. Elementarübungen.

Es sind vorzüglich die Muskeln der Füße, Waden und Schenkel, die den Sprung jeder Art bewirken. Alles, was fähig ist, diese Theile ohne weitere Kunst zu üben, ist Elementarübung. Ich will folgende angeben von Stufe zu Stufe.

Die zartere Jugend übe man so beim Gehen, daß bei jedem Fortschritte der Körper auf der Fußspitze merklich emporgehoben wird, um die Schnellkraft jener Muskeln mehr auszubilden. Man könnte dies das hüpfende Gehen nennen. — Noch weit übender ist der elastische Schritt, der ebenfalls ganz allein mit den Fußspitzen ausgeführt wird. Er ist gleichsam ein stetes Forthüpfen, wobei die Füße bei jedem Schritte ein Paar Zoll von dem Boden aufspringen. Indeß nämlich der linke Fuß ein wenig aufhüpft, greift der rechte um einen Schritt vor, faßt nur auf einen Augenblick den Boden, denn nun hüpft er sogleich auf, indeß der linke Fuß um einen Schritt vorgreift. Durch dieses fortgesetzte Benehmen entsteht ein ununterbrochenes Frottanzen, durch welches die untern Glieder ungemein elastisch gemacht werden. — Hierauf folge:

das wirkliche Hüpfen. Die Brust heraus, die Arme in die Seiten gestützt, die Knie ganz steif, die Beine geschlossen, schnellt sich die kleine Person, einzig und allein auf die Fußspitzen tretend, in ganz kleinen, aber schnell hinter einander folgenden, Fortsprüngen vorwärts. Lernen die Muskeln nach und nach hierbei ausdauern, so kann man zum

Anschlagen übergehen. Die gerade Stellung des Körpers ist wie bei dem Hüpfen. Das Anschlagen ist entweder einfach oder doppelt. Bei jenem kommt es darauf an, die abwechselnden Füße mit ziemlicher Schnelligkeit zu heben und damit an das Gesäß zu schlagen. Es sind die Muskeln der Schenkel, die dabei in Anspruch kommen, und die Kniegelenke, die beweglicher gemacht werden sollen. Die dadurch erlangte Fertigkeit geht bald so weit, daß die Ferse ohne allen Schwung ganz willkürlich an das Gesäß gelegt werden kann. Bei diesem wird mit beiden Füßen zugleich angeschlagen. Die Wirkung ist ganz dieselbe; aber diese Uebung ist weit heftiger. Man kann bei beiden Fällen die Anschläge

zur Wette auf eine Zahl setzen; 60 einfache und 24 doppelte Anschläge setzen schon ziemlich in Athem. Bei beiden Uebungen muß der Niedersprung der Füße an den Boden durchaus auf die Fußspitzen geschehen und kaum hörbar seyn. Ganz dieselbe Uebung kommt auch bei dem Tanze im Seil, im Strick und Reifen vor.

Das Hüpfen auf einem Beine hat weit weniger Werth, weil es mit einem Worte zu einseitig ist. Man kann ja wohl die Kleinen bisweilen üben, eine kleine Strecke, erst auf diesem, dann auf jenem Beine allein zu überhüpfen, weil es in vielen Fällen gut ist, auf einem Beine fortschreitend das Gleichgewicht nicht zu verlieren; jedoch es als Uebung anzuwenden, welche Dauer und Schnellkraft der untern Glieder bewirken soll, dazu sind obige weit fehlerloser berechnet.

§. 4.
Fortsetzung,
und zwar
b. Der Sprung selbst.

Der Platz muß etwa 20 Schritte frei seyn. Es ist angenehm, wenn man Baumschatten hat; aber es ist auch gut, keinen zu haben, um Sonnenhitze ertragen zu lernen; überdem hat es mir die Erfahrung stets bestätigt, daß diese Uebung, so wie manche andere, nie besser von Statten geht, als bei heißem Wetter. Der Boden sey etwas abhängig nach der Gegend, wohin man springt; die Bewegung wird dadurch erleichtert. Aber es ist auch gut, bisweilen in entgegengesetzter Richtung zu springen, um die Wirkung der Schwerkraft kennen und beurtheilen zu lernen. Springt man mit einem Anlaufe von 10 bis 15 Schritten, so darf der ganze Weg nicht glitschig seyn, am wenigsten auf der Stelle, wo man zu laufen aufhört und den Aufsprung selbst macht. Hier muß der Boden mit Sand etwas überstreut werden, der den Füßen

einen sichern Tritt gewährt. Will man noch mehr thun, so richte man die Bahn des Anlaufes so ein, daß sie sich von ihrem Anfange an nicht blos etwas senkt, wie oben bemerkt ist, sondern daß sie sich nahe vor der Stelle des Aufsprunges wiederum etwas erhebt. Auf der Stelle des Niedersprungs, das ist da, wo man den Sprung endigt, muß tiefer, lockerer Sand liegen.

Das zu überspringende Hinderniß muß so beschaffen seyn, daß es die Bewegung des Springenden nicht hemmt; er würde die Beine beschädigen oder sonst Schaden nehmen. Daher sollte es immer auch so eingerichtet seyn, daß es im Falle der Noth, wo der Springende mit den Füßen daran stößt und hängen bleiben könnte, umfallen oder abreißen, überhaupt nachgeben kann.

Wenn man mit einem Anlaufe von 10 bis 15 Schritten springen will, so muß dieser Raum in die gehörigen Schritte abgetheilt werden; hierzu gehört Augenmaaß, das der Anfänger noch nicht hat. Er wird es zwar finden, wenn er nicht ganz ungeschickt ist, aber unter diesem Bemühen leicht seinen Anstand vergessen und sich üble Stellungen angewöhnen. Er darf sich daher anfangs blos auf den Sprung ohne Anlauf einlassen, und muß damit auch in der Folge fleißig fortfahren. Diese Art des Sprungs hat drei Momente, nämlich den Vorsprung, den Aufsprung und Niedersprung. Der Springende stellt sich zwei Schritte vor die Schnur, oder überhaupt das zu überspringende Hinderniß; diesen Punkt nennen wir a: die Mitte zwischen ihm und der Schnur heißt b. Er springt mit beiden an einander geschlossenen Füßen von a nach b, und zwar durchaus nur auf die Fußspitzen. Dieser Vorsprung dient blos dazu, um die Elasticität der Füße rege zu machen. Von b aus geschieht in demselben Augenblicke der Aufsprung über die Schnur weg. Man hüte sich, im Punkte des Aufsprungs, wenn auch noch so kurze Zeit, liegen zu bleiben; denn

dadurch verliert man die beste Kraft zum Aufschwunge. — Der obere Körper ist bei dieser Art des Schwungs, wie bei der folgenden, zwar etwas vorwärts geneigt, aber dabei gerade, Rücken und Nacken keineswegs gekrümmt. Schenkel und Füße bleiben dicht zusammengeschlossen. Um sich hieran zu gewöhnen, kann man oft ein Steinchen zwischen die Füße nehmen, und damit übersetzen. Es ist sehr natürlich, daß die Arme beim Aufsprunge nach vorn und oben schnell heraufgerissen werden. — Der Niedersprung geschieht auf die Fußspitzen, und die Knie werden dabei stark gebogen. — Der gute Springer weiß seine Bewegungen so leicht einzurichten, daß man, selbst auf festem Boden, kaum etwas davon hört.

Der Anfängersprung reicht dem Springenden noch nicht bis an die Knie. Dann kommt der, welcher bis in die Kniehöhe geht, der Kniesprung. Hiernach der Schenkelsprung, der bis in die Mitte der Schenkel reicht. Dann der Hüftensprung. Zuletzt Sprung bis an die falschen Rippen und weiter. Die Aufgaben werden schwieriger ohne Vorsprung.

Die höchsten Sprünge dieser Art von den geübtesten Jünglingen gehen oft bis 50 Zoll.

Der Sprung mit Anlauf besteht aus dem Anlaufe, Aufsprunge und Niedersprunge.

Der Anlauf ist ein leichtes, langsames Laufen, gleichsam ein gemächliches Fortschweben auf den Fußspitzen bis zu dem Punkte des Aufsprunges. Die Schnellkraft der Füße soll dadurch angeregt, am Ende der Bahn in dem abspringenden Fuße gleichsam schnell zusammengedrückt werden, um von dieser Stelle den ganzen Körper in die Höhe zu schnellen. Dies ist sein Hauptzweck. Nebenbei giebt er dem Springer die Neigung nach vorn hinaus, damit er nicht blos auf, sondern in einem Bogen über das Hinderniß wegspringe. Der Anlauf darf nicht länger als 10 Schritt, und kann mehrentheils noch kürzer seyn.

Der Lauf geschieht in kurzen Schritten; das Auge ist mehr auf den Punkt des Aufsprungs als auf die Schnur gerichtet, weil diese nie einläuft, aber jener leicht verfehlt werden kann. Jeder Mensch gebraucht einen Fuß vorzugsweise, so wie eine Hand. Es liegt darin ein Vortheil und ein Nachtheil. Gebraucht man immer denselben zum Aufsprunge, so erhält er vorzügliche Kraft und man lernt höher springen; verfehlt man es dann aber im Anlaufe und bringt den schwächern Fuß in die Stelle des Aufsprungs, so verunglückt der Sprung. Die Mittel dagegen sind folgende. Man lerne beide Füße zum Aufsprunge gebrauchen, damit der eine an Kraft nicht gar zu sehr zurückbleibe; man mache den Anlauf in einem ungewöhnlichen Schritte, das ist, mit einer Art Forthüpfen, wobei der eine Fuß immer vorn, der andere hinten bleibt; man übe das Augenmaaß nur, so wird man nicht leicht fehlen, den gewohnten Fuß richtig in die Stelle des Aufsprungs zu bringen. Auf der richtigen Auffindung dieser Stelle kommt übrigens viel an. Legt man ihn zu nahe vor die Schnur, so reißt man diese schon herab, ehe man noch die Höhe erreicht, zu welcher die Füße wirklich gelangen; zu weit von ihr, so ist man schon wieder im Sinken, ehe man über ihr weg ist. Als Regel nehme man an: der Punkt des Aufsprunges sey von der Schnur wenigstens halb so weit, als diese von dem Boden ist. Uebung wird auch diese Regel bald unnöthig machen.

Die Stellungen der Beine und Füße sind unmittelbar nach dem Aufspringen im Schweben über der Schnur sehr mannigfaltig, aber nur zwei sind richtig: die gebogene; hier zieht der Springende mit dem aufspringenden Fuße auch augenblicklich den andern gleich nach und schließt ihn daran, die Knice sind möglich stark gegen das Kinn hinaufgezogen, beide Fußsohlen stehen gleich hoch. So schwebt er über der Schnur. Oder der Springer wirft, vom Augenblicke des Aufsprungs

an, den nicht abspringenden Fuß voraus und streckt ihn, so wie Bein und Schenkel, über der Schnur schwebend, gerade aus, so daß zwischen dem Schenkel und Oberleibe nur ein stumpfer Winkel statt findet. Der andere unthätige Fuß bleibt hierbei anfangs hinter jenem, indem das Kniee gebogen ist. Diese Stellungsart heißt die gestreckte.

Der Niedersprung geschieht ganz wie bei dem vorigen Sprunge. Der Leib darf durchaus dabei nicht rückwärts gebogen werden, er muß vielmehr vorwärts geneigt seyn. Die Kniee werden dabei so stark gebogen, daß die Waden fast die Schenkel berühren. Die Beine und Schenkel sind dabei geschlossen; die Füße in der ersten Position.

§. 5.

Fortsetzung,

und zwar

c) Haltung des Körpers beim reinen Sprunge.

Bei der ganzen Uebung ist der obere Körper etwas vorwärts geneigt. Jedoch im Schweben über der Schnur mehr gerade. Die Kniee sind stark aufwärts gezogen, die untern Glieder zusammen geschlossen, die Arme reißen sich heftig nach oben hinaus. Der Athem wird hier, wie bei allen möglichen Sprüngen, während des eigentlichen Sprungs selbst angehalten, und nach dem Niedersprunge allmählig entlassen. Dies ist jedem ohnedem schon natürlich.

Fehler des Springenden sind, wenn er den Anlauf ungestüm macht, vom Aufsprung an die Beine auseinander, oder über der Schnur seitwärts reißt, den Rücken und Nacken niederkrümmt, nicht gleichzeitig mit beiden Füßen niederspringt ꝛc. Man muß dies zu verhindern suchen, und zwar dadurch, daß man so lange ohne Anlauf springt, bis die richtige Stellung zur Gewohnheit geworden ist, daß man nicht Höhen

überspringen darf, die über die Kräfte gehen, und daß man sich fleißig seitwärts und vorwärts beobachtet. Ueberhaupt zeigt der rechte Springer bei dieser Uebung mehr Gelenkigkeit und ungesuchte Kraft der Schenkel und Beine, als gewaltsame Anstrengung des ganzen Körpers. Das Zeugniß großer Geübtheit ist nur in der Leichtigkeit und im guten Anstande zu suchen.

§. 6.

Fortsetzung,

und zwar

d. Abänderungen im Springen.

Man hängt über die Schnur einen Apfel, oder so etwas, und läßt ihn beim Ueberspringen erhaschen. Man läßt die Schnur ganz weg und springt, mit und ohne Anlauf, nach einem Apfel oder dergleichen.

Man verlangt, daß sich der Springende über der Schnur wie ein Kreisel umdrehe. Hiezu gehört einige Uebung, die damit anhebt, daß der Anfänger im Stillstehen einen Aufsprung macht und sich dabei um seine Achse zu drehen sucht. Kann er dies fertig, so versucht er dasselbe mit einem leichten Anlaufe oder Vorsprunge von ein, zwei Schritt. Nun macht er denselben Sprung über die niedrige Schnur, indem der Anlauf nach und nach verlängert und die Schnur erhöhet wird.

Der Springer macht den Anlauf zwar gerade, den Sprung selbst aber schreg, als wenn er einem Hindernisse ausweichen wollte.

Man beschwert die Hände des Springenden mit ein Paar Pfunden, um den Sprung zu erschweren. Ein Paar mit Sand angefüllte Beutel können hier die Stelle der griechischen Haltern am besten vertreten.

Im Sprunge über die Schnur schlägt der Zögling einen Reifen unter den Füßen weg. Ueber den Tanz im Reifen

kommt unten eine eigene Anweisung vor. Hier nur so viel. Im Anlaufen wird der Reifen vor das Gesicht zum Durchschlagen bereit gehalten, so daß der Laufende hindurch sieht, und der Durchschlag geschieht schnell nach dem Aufsprunge; in dem Augenblicke, wo die Füße über der Schnur sind, muß der Reifen zwischen beiden durchgehen und beim Niedersprunge wieder vor dem Gesicht stehen.

§. 7.

Fortsetzung,

und zwar

c. über die Aufgaben beim Sprunge.

Beim Sprunge mit Anlauf kann man natürlich weit höher noch gelangen, als beim Sprunge ohne Anlauf. Zuerst der Schenkelsprung, d. h. über die Höhe bis zur Mitte der Schenkel; dann der Hüftensprung; hiernach Sprung bis zur Höhe der falschen Rippen; Herzgrubensprung; Halsgrubensprung; Kinnsprung; Augensprung; endlich Sprung über die eigene Höhe. Mit Abänderungen erst Schenkelsprung mit völligem Umdrehen; dann Hüftensprung ebenso; Schenkelsprung unter Durchschlagung des Reifen; Hüftensprung desgleichen; endlich Sprung bis zu den falschen Rippen desgleichen.

Gunnar, ein vornehmer Isländer, sprang höher in die Luft als er selbst groß war, und zwar mit seiner ganzen Waffentracht. Die meisten Knaben und Jünglinge lernten springen bis zur Höhe ihrer Herzgrube, manche bis zur Halsgrube und zum Kinn. Einige sah ich denn doch, die ihre eigene Höhe überspringen lernten, und darunter war vorzüglich ein kleiner Däne, der 5 Fuß sprang und nur eben so hoch war.

§. 8.

Fortsetzung.

2. Der Sprung in die Weite.

Bei diesem Sprunge soll der Körper entweder blos durch die Schnellkraft der untern Glieder, oder vermittelst dieser und eines heftigen Anlaufes zugleich, über einen Raum in die Weite fortgeschnellt werden. Diese Art des Sprungs geschieht daher wiederum entweder *ohne* oder *mit* einem Anlaufe. Der erste ist ungemein übend, vorzüglich für die Muskeln der Füße, Beine und Schenkel, und der letztere nicht blos hierdurch, sondern weil er zugleich viel Augenmaaß und unter Umständen auch jugendlichen Muth erfordert. Bleiben wir im Weitern zunächst beim ersten insbesondere stehen.

Man kann dazu auf dem Uebungsplatze einen Graben von der Tiefe eines Fußes anlegen und zwar so, daß er nach dem einen Ende hin spitzig zuläuft, indeß auf dem andern Ufer sich immer mehr von einander entfernen. So erhält man Gelegenheit zu kürzern und längern Sprüngen. Der Uebende stellt sich mit geschlossenen Füßen auf das eine Ufer; seine ganze Last ruhet auf den Fußspitzen, der ganze obere Körper ist vorwärts geneigt, beide Arme werden gleichzeitig einmal vor- und einmal rückwärts geschwenkt, dann von hinten her nach vorn hinaus heftig fortgerissen, so daß dabei der obere Körper weit nach vorn hinausstrebt und niederfallen würde, wenn nicht in diesem Augenblicke unter kräftiger Abschnellung der Füße die untern Glieder einen so starken Abstoß bekämen, daß die Beine wiederum dem obern Körper zuvoreilten. *Aufgaben* dabei sind: zunächst der Sprung über die eigene Leibeslänge, und dann der Sprung über anderthalb Leibeslänge. Ganz hierher gehört ferner der *fortgesetzte Sprung*. Er war schon, wie oben bemerkt worden, bei den Alten gebräuchlich. Wir wählen eine Bahn, deren Länge nach Fußen ge-

nau bestimmt ist, 80 bis 100 Fuß lang. Kein steiniger harter Boden, vielmehr ein trockner, wolliger Rasen, auf dem die Füße nicht leicht gleiten. Der Springer stellt sich auf den bestimmten Anfangspunkt der Bahn und springt von diesem, gerade unter demselben vorhin bemerkten Benehmen so weit fort als er kann. Auf seinem neuen Standpunkte widerholt er dasselbe und so immer fort bis an's Ende der Bahn. Diese Uebung ist angreifend, besonders für mehrere Muskeln der Schenkel, und ihre Aufgaben sind:

Wer vollendet, bei gleicher Leibeslänge, die Bahn mit den wenigsten Sprüngen? oder wie vorhin. — Eine Bahn 86 pariſ. Schuh durchsprangen nicht sonderlich geübte Knaben in 18 bis 14 Sprüngen. Einer in 13, und dieser war nur 4′ Leipz. groß.

Mit Anlauf ist dieser Sprung einer der heftigsten, und im gemeinen Leben, zumal in manchen Gegenden, einer der anwendbarsten.

Der Anlauf geschieht auf festem, nicht schlüpfrigem Boden, oft 10, oft 15, oft 20 Schritt weit, aber mit kleinen Schritten und mit wachsender Schnelligkeit, die auf dem Punkte des Absprungs den höchsten Grad erreicht. Der Körper ist stark vorwärts gebogen, große Schritte müssen durchaus vermieden werden, denn sie vermindern die Kraft des Absprungs merklich.

Der Absprung geschieht mit einem Fuße. Es ist sehr gut, sich ein sicheres Augenmaaß zu erwerben, damit man durch den Anlauf gerade den Fuß auf die Stelle bringe, mit welchem man abzuspringen gewohnt ist; aber auch den Grundsätzen der Gymnastik gemäß, daß man auch den andern Fuß zum Abspringen gebrauchen lerne. — Es ist bekannt, daß ein geworfener Körper die längste Bahn dann macht, wenn er unter einem Winkel von 45° geworfen wird. Dieser Grundsatz gibt einiges Licht über diese Art des Sprunges. Ein kleiner Springer, der durchaus nur 11 Fuß sprang, gewann auf einmal 2 und sprang mithin 13′, als man ihm eine Schnur quer

vorzog und er dadurch genöthig wurde, den Absprung höher zu nehmen. Die Sache ist sehr begreiflich, er dachte, wie es gewöhnlich ist, nur auf Erlangung einer großen Weite, und erreichte sie nicht, weil er nicht begriff, daß sie nur durch den Aufsprung bis zu einer gewissen Höhe zu erreichen wäre. Der Umstand gab Anlaß zu genauern Untersuchungen, von denen das Resultat ist: man spanne Anfängern, damit sie sich gut gewöhnen, die Schnur gut so hoch, als das Knie des Springers, und zwar so weit hinter dem Absprungsort als diese Höhe beträgt, indem man ihr noch einen guten Fuß zugibt; wäre mithin die Kniehöhe 24 Zoll, so würde die Entfernung der Schnur vom Absprungsorte 36 Zoll seyn müssen. Nach jenem mathematischen Grundsatze läßt sich aber nicht genau verfahren, weil die Höhe des Sprunges immer größer seyn muß, als die Schnur gespannt ist.

Der Niedersprung hat bei der oben gegebenen Einrichtung auf dem Sande gar keine Schwierigkeit. Die Füße sind geschlossen, die Knie gebogen, der ganze obere Körper ist vorwärts geneigt. Die Fersen berühren den Boden zuerst, und treten mithin am tiefsten ein. Nach diesem, nur einen Augenblick dauernden Niedersprunge folgt ein leichter Aufsprung, begleitet von einigen kurzen Schritten, um das Fortschießen des Körpers nicht durch einen einzigen Stoß zu tödten, sondern gemach absterben zu lassen. — Ist die Stelle des Niedersprungs aber nicht zubereitet wie hier, sondern nimmt man die Oertlichkeit, wie man sie findet, so ändert sich hiernach die Haltung der Füße beim Niedersprunge. Im allgemeinen gilt aber die Regel, mehr auf die Fußspitzen zu springen, zumal wenn die Stelle hart und horizontal ist.

Fehler sind: das zu starke Vorwerfen der Füße, so daß der Springende sich nach dem Niedersprunge setzt; das Vereinzeln der Füße beim Niedersprunge, anstatt daß beide völlig zugleich den Boden berühren sollten.

Die Haltung des Körpers ist ziemlich die wie beim Sprung in die Höhe, nur lehnt sich der Obertheil noch etwas mehr vor.

Und als Aufgaben können gelten: der Sprung von 2 Leibeslängen; dann von drittehalb Leibeslängen; von drei Leibeslängen; um die Wette, bei gleicher Größe der Personen; um die Wette, und zwar bei Spannung der Schnur bis zur Höhe der Hüften.

Der Isländer Skarphedin sprang über den Fluß Merkrfliot 12 Ellen, die Ufer waren gefroren und glatt!

Der Sprung von drittehalb Leibesübungen wird von Knaben und Jünglingen leicht gelernt; aber auch die Ausführung des Sprunges von 3 Leibeslängen ist mir ziemlich oft vorgekommen, und zwar bis zu einer Länge von 14, 15, 16 und 17 Leipz. Schuh.

Man wird sehr wohl thun, sich nicht blos an eine bestimmte Oertlichkeit zu gewöhnen; sondern oft, wenn die Gelegenheit es zugiebt, über Bäche oder seichte Gräben springen, nicht nur, damit der Muth ein wenig auf die Probe gestellt werde, sondern vorzüglich auch darum, damit man die mannichfaltigen Verschiedenheiten des Lokalen mehr und mehr beurtheilen lernt. Bei einiger Uebung wird hier gewöhnlich mehr geleistet, theils weil man die Füße nicht gern durchnässen will, theils weil man hier den Absprung gewöhnlich höher wählt, als der gegenüberliegende Ort des Niedersprungs ist. Der Geübte geht hier leicht über drei Leibeslängen hinaus.

§. 9.

Fortsetzung.

3. Der Sprung in die Tiefe.

Ich glaube nur wenig über den besondern Nutzen dieser Uebung sagen zu dürfen; man vergegenwärtige sich die so häufig im menschlichen Leben vorkommenden Fälle, so wird

man sich von selbst davon überzeugen. Feuersgefahr treibt uns zu den Fenstern unsers Hauses hinaus; ein unvorhergesehener Stoß nöthigt uns, von einer Höhe herabzuspringen; wildgewordene Pferde zwingen uns, vom Wagen herab durch einen Sprung Sicherheit zu suchen; wir kennen diese gewaltsame Bewegung gar nicht und brechen Arme oder Beine. Ich sah oft Knaben 9 Fuß hoch herab springen, aber einen ungeübten Jüngling von einer Höhe von etwa 3 Fuß herabfallen und das Schlüsselbein zerbrechen. Ueberdem verfehlen wir die wichtigern Zwecke der Gymnastik bei dieser Uebung gewiß nicht, sie erfordert Muth und Entschlossenheit.

Es kömmt hier darauf an, daß man den Sprung mit der kleinsten Gewaltäußerung auf den Körper thue. Dies beruht auf der Beschaffenheit des Bodens, der elastisch oder weich genug seyn muß, und auf der Haltung des Körpers selbst. Man wählt zur Uebung dazu einen tief mit Sand überdeckten Boden, oder auch einen feuchten Moos- oder Rasengrund. Um die Höhe zu veranstalten, ist auf dem Uebungsplatze entweder Erhöhung von Erde aufgeworfen, oder ein sandiger Hügel im Durchschnitt abgestochen, und die abgeschnittene Seite wird zum Herabspringen gebraucht. Durch diese Einrichtung läßt sich der Sprung nach und nach erhöhen; man fängt die Uebung nicht weit vom Fuße des Hügels an und rückt die Stelle des Absprungs nach und nach immer mehr nach dem Gipfel hinauf. So treibt man den Sprung bald bis zu einer Höhe von 6′ und darüber, und lernt den Körper dabei gehörig im Gleichgewicht erhalten. — Da unsere Grundsätze nicht wollen, daß wir uns vermöge des Hanges zur Uebung in Gefahr begeben und etwa gar die Probe zum zweiten Stock herausmachen sollen, so gehe diese Uebung nicht zu höhern Graden als etwa 9 Fuß höchstens, schon bei 6 Fuß Höhe kann man die Haltung des Körpers gut genug lernen. Dafür wähle man aber nicht immer weichen Boden, sondern

für Geübtere bei mäßigen Höhen auch mitunter harten. — Ist der Standpunkt so beschaffen, daß man die Hände daselbst anschlagen kann, wie z. B. beim Sprunge am untersten Aste eines Baumes, oder aus einem Fenster ꝛc., so ergreift der Springer die Stelle des Absprungs mit den Händen, läßt den ganzen Körper in die Tiefe hinab und gewinnt dadurch der Höhe 4 bis 5 Fuß ab.

Der Körper muß beim Herabspringen etwas zusammengebogen werden, damit der Stoß des Bodens sich nicht in gerader Richtung durch das Rückgrad fortpflanze. Eben deßhalb muß man nicht auf die Ferſen, sondern auf die Ballen der Zehen springen. Hierdurch kann man die fehlende Elasticität des Bodens fast ganz ersetzen. Aber der Springende muß sich auch hüten, sich nicht zu stark und erschlafft zusammen zu biegen, damit die Knie nicht gegen das Kinn stoßen, und er muß beim Aufspringen die Knie biegen, in die Knie fallen, damit aller Stoß aufhört.

Eine der allgemeinsten Vorsichtsregeln der ganzen Gymnastik heißt: *Nicht nach Tische!* Aber ich muß hier ganz besonders darum bitten, daß man doch nie nach Tische von Höhen herabspringe. Auch die Zunge muß man bei dieser Uebungsart vorzüglich in Acht nehmen, muß sie ganz zurück in den Mund legen, nicht an die Zähne, sonst beißt man leicht darauf.

§. 10.

Fortsetzung.

4. Der Sprung in die Weite und Tiefe.

Es würde unserm Zwecke zuwider seyn, diesen Sprung in irgend einem auffallenden Grade üben zu lassen. Die beste Gelegenheit bietet die Wirklichkeit in einem Bache oder Graben dar, der an seinem Ufer höhere mit entgegengesetzten tiefen Stellen hat. Es ist genug, hier den Knaben zu üben,

damit er seinen Körper auch in solchen Fällen behandeln lerne. Ist er geübt in den obigen Sprungarten, so wird er sich auch hier sehr leicht finden. Es wäre Ueberfluß mehr darüber zu sagen.

§. 11.

Von dem gemischten Sprunge.

Jede Art dieser besondern Gattung des Springens hat das Eigenthümliche, daß in dem Augenblicke des Auf- oder Absprunges die Hände dabei auf einen unterstützenden Körper gesetzt werden. Da hierdurch die Last des Körpers sehr merklich erleichtert wird, indem hier nicht blos die Muskelkräfte der untern, sondern auch der obern Glieder gebraucht werden, so wird eben dadurch der Sprung fast nach jeder Richtung hin ohne alle Gefahr beträchtlicher. Die hierher gehörigen Arten sind: das sogenannte Voltigiren, das Springen in Reifen oder in Gesellschaft, und das Springen mit einer Stange.

§. 12.

Fortsetzung.

1. Das Voltigiren.

Es ist dies eine, wenn ich mich recht erinnere, sehr verschriene Uebung; aber nach meiner Erfahrung eine der gefahrlosesten und übendsten für erwachsene Knaben und Jünglinge; ja eine der schützendsten in mancher sehr gefährlichen Lage. Freunde, ich bitte euch, nicht immer Möglichkeit gegen mich aufzustellen, gegründet auf Uebertreibungen, die ja immer unecht sind; sondern immer das Schrittweise und wohl Ueberlegte, Gemäßigte vorauszusetzen. Das ist hier und überall die Bedingung. Wollt ihr dann eine Uebung, die den Körper robust, stark, flink und gewandt in allen seinen Theilen macht, und hierin, ich darf es wohl sagen, alle andern übertrifft, so könnt ihr keine bessere wählen als diese.

Voltigiren heißt, seinen Körper, vermittelst eines Vorsprungs, von dem Boden aufschnellen, und ihm, in eben dem Augenblicke, durch Aufstützung der Hände auf einen feststehenden Gegenstand, einen solchen Schwung geben, daß dadurch das Ziel des Sprungs mit Leichtigkeit erreicht wird. Dieses Aufsetzen der Hände, theils zur Erleichterung, theils zur bestimmten Richtung des Sprungs, giebt dem Voltigiren seinen Hauptwerth; denn eben dadurch, daß die Direction des schwebenden Körpers nicht blos, wie bei den vorigen Sprungarten, von den Füßen herstammt, sondern vorzüglich in den Händen und Armen liegt, erhält diese Uebung für den Körper mehr Bildendes, als irgend eine andere. Zum vorläufigen bessern Verstehen des Obigen, für den ganz Unkundigen, Folgendes. Man stelle sich zwei gute Schritt von einem feststehenden, langen, aber ganz schmalen Tisch auf eine Stelle, die wir a nennen. Die Mitte zwischen a und dem Tische sey b. Man mache gleichzeitig mit beiden Füßen einen leichten Vorsprung von a nach b; springe hier auf den Fußspitzen augenblicklich wieder auf und setze beide Hände stützend auf den Tisch, so werden die Füße mit großer Leichtigkeit zwischen die Hände auf den Tisch zu setzen seyn ꝛc. Oder man setze nach einem solchen Vorsprunge die Hände mehr in die Mitte auf, und werfe die gestreckten Beine seitwärts über den Tisch weg jenseits zu Boden ꝛc. Ich glaube man wird nun eine deutlichere Vorstellung gewonnen haben.

Da der Zweck des Voltigirens ursprünglich nur für einen Reitenden berechnet ist, der die Tücken eines schlimmen Pferdes durch schnelles und mannichfaltiges Auf- und Abspringen zu besiegen hat, so liegt allen hierher gehörigen Uebungen ein sogenanntes Voltigirpferd zum Grunde, das unförmlich und grob genug aus Holz verfertigt, mit Leder und Haar überpolstert, und so eingerichtet ist, daß es in einem geräumigen Saale am Boden fest, allenfalls auch höher, oder nie-

driger, geschraubt werden kann. Selbst der Sattel ist durch zwei auf der Maschine errichtete Sattelbogen, denen ich jedoch, zumal zu unserm Zwecke, zwei an eben den Stellen befestigte eiserne und mit Leder gepolsterte Biegel vorziehe, nachgeahmt.

Jetzt kommt es darauf an, folgende Erläuterungen ganz zu fassen, um die Angaben der Uebungen zu verstehen. Die allgemeinen Hauptactionen des Springenden sind:

a. Der Anlauf. Er ist nur bei heftigern Sprüngen nöthig, die, um es im allgemeinen anzudeuten, über das Pferd hinüber, oder doch ziemlich weit über dasselbe hingehen. Um z. B. von hinten her sich auf das Kreuz zu setzen, braucht der Anlauf nicht so stark zu seyn, als um in den Sattel, auf den Hals, oder gar über das Pferd weg zu kommen. Er besteht daher oft nur in wenigen, oft in 6, 8 und mehr schnellen Schritten. Man merke sich dieses: es ist Zeichen der Geübtheit, wenn man sich des Anlaufs nicht bedient, sondern mit bloßem Vorsprunge auskommt, wo ein Anderer Anlauf nöthig hat. Uebrigens ist er bei den Seitensprüngen von zweierlei Art. Der gerade geht von der Seite her gerade auf das Pferd, mehrentheils gegen den Sattel oder das Kreuz; der schrege dagegen in diagonaler Richtung gegen den Sattel, und zwar entweder von vorn oder von hinten, d. h. schreg neben den Vorder- oder Hinterfüßen weg. Bei den Kreuzsprüngen geschieht der Anlauf immer gerade auf den Schweif.

b. Der Vorsprung. Der Anlauf endigt sich stets in den Vorsprung. Die Füße, welche bisher vereinzelt liefen, springen vereinigt auf einer Stelle (wir nannten sie oben b) nieder auf die Fußspitzen. Hierdurch, sowie durch die zugleich eintretende Kniebeugung und schnelle Streckung, hebt sich der Körper springend von dem Boden. Die Stelle des Vorsprungs ist gewöhnlich einen Schritt oft weniger von dem Pferde abwärts. Mit diesem Vorsprunge vereinigt sich in seiner Wirkung

c. Der Aufschlag. Das Aufschlagen geschieht entweder mit einer Hand, oder mit beiden Händen, und zwar in dem Augenblicke, wo die Füße den Boden verlassen. Der Aufschlag ist Nachhülfe des Vorsprungs durch Stützung auf die Arme. Die Stellung der Hände ist hierbei immer naturgemäß, und man wird nicht irren, wenn man sie so aufsetzt. Nur in allen den Fällen, wo sie sich auf einen der Sattelbogen stützen und den Körper schwebend halten, werden sie so angeschlagen, daß die Daumen auf der Seite stehen, wohinaus man sieht, folglich nach dem Kopfe des Pferdes hin, wenn das Gesicht dorthin gerichtet ist, und nach dem Schweif hin im entgegengesetzten Falle. Diese sonst ungewöhnliche Drehung der Hände ist darum nöthig, weil dadurch die Ellenbogen mehr unter den Leib gewendet werden, um diesen zu stützen.

d. Die Setzung. Erfolgt nach dem Aufschwingen ein Niedersetzen auf das Pferd, so ist es durchaus nie der Fall, daß der Körper dabei auf das Pferd unmittelbar niederfällt, denn hierdurch würde man Schaden nehmen können; es giebt vielmehr zwei Mittel, dieses zu verhüten. Das erste ist die Schwebung auf Händen und Armen, die den sinkenden Körper unterstützen und ihn schwebend erhalten, so daß er das Pferd gar nicht berührt. Das zweite die Schließung, oder der Schluß mit den Waden. Diese findet häufig dann statt, wenn der Sprung den Körper in die gewöhnliche Lage eines Reitenden über das Pferd bringt, so daß die Beine an den Seiten herabkommen. In diesen Fällen ergreifen die Hände jederzeit ihren Stützungspunkt und die Waden schließen drückend an das Pferd an. Gewöhnlich kommt es dann gar nicht einmal zum Sitzen, sondern man schwingt sich wiederum hinab.

e. Der Herabsprung. Träges Herabwälzen vom Pferde findet nie statt. Die Lage des Springenden sey zu-

vor welche sie wolle, immer fassen die Hände zum Herabspringen ihren festen Punkt, sie stützen den Körper und er schwingt und schnellt sich durch einen geregelten Sprung zu Boden; aber

f. Im Niedersprunge fällt er nie auf die platten Füße und steifen Kniee, sondern auf die Zehen bei einer mäßigen Kniebeugung. Die Beine sind dabei geschlossen. —

§. 13.

Fortsetzung,

und zwar

von der Haltung des Körpers beim Voltigiren.

Das Auge haftet nicht auf dem Punkte des Absprunges, denn diesen lernen die Füße bald von selbst finden, sondern vielmehr auf dem Punkte, den die Hände zu ergreifen haben, weil auf ihm der Sprung vorzüglich beruht. — Alle Bewegungen geschehen ohne Geräusch auf den Zehen; ein Niedersprung macht sehr wenig Getöse. Die Haltung des Körpers bleibt immer anständig. Die untern Glieder sind, während des Sprunges selbst, so viel als möglich in den Knieen gestreckt, und wo es seyn kann, auch geschlossen. Nur Hände und Waden haben allein das Recht, das Pferd zu berühren; Ausnahmen machen nur die Fälle, wo es zum Sitzen oder Stehen auf dem Pferde kommt, in allen andern schwebt man nur über dem Pferde. — Die Kleidung sey leicht, besonders für Anfänger, und nirgends spannend; eine Weste, aufgestreifte Arme oder eine leichte Weste mit Aermeln, dünne Bänderschuhe ohne Absätze. Aber der Geübte gewöhne sich auch an vollständige Kleidung und Stiefeln. Da die ganze Uebung nur für den Reiter ersonnen wurde, so werden die Sprünge gewöhnlich nur von der linken Seite des Pferdes gemacht, weil sie die Seite des Aufsteigens ist. Diese Beschränkung ist am wenigsten in pädagogischer Rücksicht zu bil-

ligen. Man lerne von beiden Seiten gleich gut voltigiren, damit die Glieder und Muskeln nicht einseitig gebildet werden.

Da die Voltigirsprünge ziemlich mannichfaltig und verschiedenartig sind, so ordnet man sie gewöhnlich systematisch. Alle zerfallen in zwei Hauptarten, nämlich in Seitensprünge, und in Kreuz- oder Croupensprünge; denn alle können so geschehen, daß der Springende den Vorsprung, ohne oder mit Anlauf, von einer der Seiten des Pferdes nimmt, und sich durch den Aufsprung auf oder über das Pferd fortschnellt; oder er thut dasselbe von hinten über den Schweif des Pferdes hin. Jede Unterart dieser Hauptarten belegt man mit französischen Namen, so hat man Echappés, Pommaden, Volten, Ecartés, Revers, Croisés ꝛc. Die Eintheilungsgründe dieser Unterarten sind sehr unlogisch aufgefaßt, theils vom Sattelknopfe (pomme), theils von Haltungen des Körpers, woher mögen nun gar die Esquillettes seyn? Bei einem Gegenstande, der das Wohl der Menschenrepublik nicht betrifft, wird man mir ja wohl einige Freiheit gestatten. Da gerade die Hände beim Voltigiren durchweg der Grund sind, indem sie den einzigen Stützungspunkt machen, auf dem der, durch die Füße abgeschnellte Körper sich hebt und auf hundert Arten dreht und schwingt, so nehme ich keinen Anstand, diese zum Fundament der Eintheilung zu machen.

Die Hände werden bei den verschiedenen Voltigirsprüngen angewendet:

Einmal so, daß sie den Körper heben, stützen und dirigiren, bis die Füße den Ruhepunkt finden. Ich nenne diese Sprünge handfeste. — Sie sind von zweierlei Art: entweder stützen die Hände und Arme den Springer auf gewöhnliche Weise, so daß die Brust dabei nach unten gewendet ist, und der Springer auf die Hände herab sieht (unverwandte Sprünge); oder thun sie es so, daß die rücklings ausgestreckten Hände den Körper stützen, indem der Rücken den

Händen zugekehrt ist, und der Springer nach oben hinaus sieht (verwandte Sprünge, kurz Wendungen.)

Dann so, daß sie wiederum den Körper heben, stützen und lenken, aber sich auch lüften, um einem, oder beiden Beinen, oder selbst dem Rumpf in ihren Schwingungen freien Durchgang zu gestatten. Ich nenne die hierhergehörigen Uebungen Sprünge mit Handlüftungen kurzweg Lüftungen.

Oder drittens so, daß sie den Körper völlig und allein tragen und im Gleichgewicht halten (Gleichgewichtshaltungen).

Sehr leicht ließen sich alle 3 Hauptgattungen noch weiter zergliedern; für unsern Zweck aber ist obiges vollkommen hinreichend. Es geht daraus hervor, daß es vorzüglich die Hände und Arme, die Füße und Beine, und die Muskeln des Kreuzes und des Bauches sind, welche beim Voltigiren in Anspruch genommen werden. Daher sind voran fleißig solche Uebungen vorzunehmen, welche, ohne künstlich zu seyn, jene Theile in Aktion setzen und stärken. Dahin gehören folgende.

Zur Uebung der untern Glieder der reine Sprung aller Art, vorzüglich der Sprung ohne Anlauf, wie er oben angegeben worden. Ferner der Sprung in die Tiefe, höchstens nur von 3, 4 Fuß auf festem Boden, aber so, daß durch den Gebrauch der Zehen und die gehörige Kniebeugung der Niedersprung kaum hörbar wird.

Zur Uebung der Arme und Hände, so wie der Rücken- und Bauchmuskeln, ist vor allem das Heben um die Wette vortrefflich. Der gymnastische Balken, der weiterhin bei den Uebungen des Gleichgewichts beschrieben wird, ist hierzu sehr bequem. Eine ganze Reihe von Zöglingen setzt sich reitend auf ihn; doch so, daß immer einiger Raum zwischen den Uebenden bleibt. Auf das Kommandowort des Uebungslehrers stützen alle die Hände vor sich nieder auf den Balken, und heben dadurch den ganzen Körper aufwärts, so hoch als

möglich. So schwebt jeder in reitender Stellung über dem Balken. Die Knie- und Fußgelenke sind dabei ganz gerade gestreckt. Es kommt darauf an, wer diese Stellung am längsten aushält. Einige Wenige können diese Uebung auch auf dem V. Pferde gleichzeitig vornehmen. — Eben so anstrengend und übend für Hände und Arme ꝛc. ist das Gehen auf den Händen. Ich meine hier nicht das kubistische Kunststück, welches bekanntlich den Menschen umkehrt, sondern etwas ganz anderes. Die Sache wird mit zwei Worten deutlich. Man nehme ganz die Stellung an, wie bei der vorigen Uebung, aber anstatt ruhig auf der Stelle zu bleiben, gehe man auf den Händen vorwärts. Häufig habe ich auf diese Art wohl 24′ durchgehen gesehen. Auch diese Uebung ist auf dem V. Pferde gleich ausführbar. — Das Drehen, beim Voltigiren die Pirouette, sollte man gleichfalls häufig als Vorübung gebrauchen. Die Hände stützen sich auf einen der Sattelbogen und halten den Körper schwebend in reitender Stellung, wobei die untern Glieder weit von einander getrennt, gestreckt und möglichst emporgehoben werden müssen. In dieser Haltung bewegt man die untern Glieder, durch Drehung und Versetzung der Hände, in einem horizontalen Kreise über dem Pferde herum. — Das Schwingen der untern Glieder. Der Uebende stützt sich mit beiden Händen auf einen der Sattelbogen und schwebt in reitender Stellung. Jetzt schwingt er die Beine hinterwärts über das Pferd auf und versucht es, damit zusammen zu schlagen, ohne dasselbe zu berühren; jetzt schwingt er sie, so daß sie erst auf eine, dann wiederum, daß sie auf der andern Seite des Pferdes herabhängen. — Das Aufstehen durch Handstützung. Die Person stützt beide Hände auf dem vordern Bogen. Sie schwebt wie vorhin, und giebt sich den Schwung so, daß beide Füße im Sattel zu stehen kommen. Dies ist sehr leicht. Schwieriger wird es dadurch, wenn die Hände nicht auf den

Bogen, sondern auf das Kreuz des Pferdes, oder auf den obigen Balken gestützt werden. Anfangs ist es vielen blos durch vorläufiges Vor- und Rückwärtsschwenken der Beine möglich, das Kreuz so weit hinauf zu schwingen, daß die Füße dicht hinter die Hände zu stehen kommen. Andere lernen es bald, daß sie ohne allen Schwung die Füße an jenen Platz heraufziehen. — Genug der Vorübungen; aber man verabsäume sie nicht, die eigentlichen Uebungen werden dadurch sehr erleichtert werden. Ehe ich zu diesen fortgehe, muß ich die Erklärung einiger Abkürzungen voranschicken, die im Folgenden zur Schonung des Raumes häufig vorkommen werden.

A bedeutet Anlauf. — V Vorsprung. — R rechte Hand. — L linke Hand. — R B rechtes Bein. — L B linkes Bein. — P Pferd. — S 1 der vordere Sattelbogen. — S 2 der hintere Sattelbogen. — Beide S beide Sattelbogen. — Beide H beide Hände. — b B beide Beine.

§. 14.

Fortsetzung

und zwar

von den Seitensprüngen beim Voltigiren.

Sprung in den Sattel mit unverwandtem Gesichte. Gerader A, V und Aufschlag der beiden H auf beide S. Hierdurch hebt sich der Körper senkrecht, und das R B streckt sich schnell über den Sattel durch. So schwebt man reitend, und setzt sich sanft in den Sattel nieder. Man springt unter rückgängiger Bewegung wieder herab, oder wählt irgend einen andern Herabsprung, deren mehrere in der Folge vorkommen werden.

Sprung quer in den Sattel. Wie vorhin, A, V und Aufschlag der beiden H auf beide S; starke Hebung des Körpers; beide B gehen durch den Sattel, so daß man quer

sitzt. — Zurücksprung. Man kann entweder auf demselben Wege zurückspringen, oder auf folgende Art. Die auf beide S gestützten Hände heben den Körper, man zieht das linke Bein zurück; unter Schließung der Waden ergreift auch die R den S 1, beide B machen einen starken Aufschwung über die Croupe hinauf, schließen sich und springen links zu Boden, wobei die R den S 1 verläßt.

Beide Sprünge lassen sich hinter den Sattel auf die Croupe machen, wenn die L den S 2 faßt und die R sich auf die Croupe stützt; und umgekehrt auch auf den Hals des P.

Sprung in den Sattel. Die L faßt S 1. — Mit B stützt sich die R in den Sattel, und das R B schwingt sich über das Kreuz. Man schwebt nun in reitender Stellung über dem Sattel, gestützt auf beide H. — Zurücksprung. Entweder man schwingt das R B gestreckt wiederum über die Croupe zurück; oder man schließt die Waden, die R ergreift den S 1 und man springt zu Boden wie oben beim Sprung quer in den Sattel. — Oder man setzt die R unter Wadenschlusse auf S 1, hebt die L hoch auf, schlägt sie stützend auf den Hals, und schwingt sich mit gestreckten B herab.

Derselbe Sprung ist anwendbar zwischen S 1 und dem Halse, so wie zwischen S 2 und der Croupe.

Sprung in den Sattel. A schräg von hinten; B und Aufschlag der R auf S 2; Schwingung des R B über S 1, und in diesem Augenblicke Stützung der L auf S 1, so ist man reitend und schwebend über dem Sattel, in welchen man sich niederlassen könnte. Zurücksprung. Starke Hebung auf beiden H. Zurückschwingung der R B über S 1 unter Loslassung der L. So kommt man zu Boden, indeß die R an S 2 festbleibet.

Sprung in den Sattel, stehend. Gerader A; B und Aufschlag der beiden H auf beide S ꝛc. Anstatt aber die

Füße durch den Sattel gehen zu lassen, werden sie blos aufgesetzt. Zurücksprung. Auf demselben Wege.

Sprung über den Sattel hinweg. Gerader A; B und Aufschlag beider H auf beide S; Aufschwung der beiden geschlossenen B, gestreckt und hoch über das Kreuz des P weg. Indem dies geschieht, verläßt die R den S 2, damit der Körper durch kann, und man springt zu Boden, so daß die L am S 1 haftet und das Gesicht mit dem P in gleicher Richtung hinaufsieht.

Derselbe Sprung über das Kreuz oder den Hals ergiebt sich von selbst.

Sprung durch den Sattel. Gerader A; B und Aufschlag beider H auf beide S. Beide B gehen gleichzeitig über den Sattel weg zwischen den Armen durch, und im Niedersprunge wird dem Körper durch einen Nachstoß mit den beiden H nachgeholfen, so daß er jenseits zu Boden springt, ohne das P zu berühren.

Sprung in den Sattel mit verwandtem Gesicht. Schräger A von hinten, B und Aufschlag der R auf S 2; gestreckte Schwingung des R B über den Hals und den S 1. So wie die größte Höhe erreicht ist, ergreift die L stützend den S 1, und man schwebt mit gestreckten B reitend über den Sattel, so daß man sich nun ohne Stoß setzen könnte. Niedersprung. Ehe noch andere Herabsprünge gelernt sind, der schon oben angegebene, nämlich: Schließung der Waden; die R auch auf S 1; Aufschwingung die Croupe hinauf und dann seitwärts herab.

Auf die Croupe. Unter schrägen A von vorn einem B und dem Aufschlage der L auf S 2 bringt derselbe Sprung das L B über die Croupe weg, auf welche sich die R im Sinken stützt. Zurücksprung. Das L B wird, während einer starken Hebung vermittelst der Hände, über die Croupe zurück geschwungen, indem die R gleichzeitig das Kreuz ver-

läßt. So kommt man wieder zu Boden, wobei die L am S 2 haftet.

Sprung über die Croupe hinweg. Schräger A von vorn; B und Aufschlag der L auf S 2; beide B schwingen sich geschlossen und gestreckt über das Kreuz weg, wobei das Gesicht des Springenden von den Händen abwärts nach oben hinaus gerichtet ist. Im höchsten Schwunge faßt die R den S 2, indem die L ihn verläßt. Man kommt zum Niedersprunge jenseits neben S 2 und sieht hinter das Pferd hinaus.

Ueber den Sattel. Derselbe Sprung bringt unter einem schrägen A von hinten, einem Aufschlage der R auf S 2 über den Sattel weg zur Rechten des P nieder.

Nun zu den Sprüngen mit Handlüftung (Esquilettes).

Sprung in den Sattel. B und Aufschlag beider H auf beide S. Hierdurch wird der Körper vor dem Sattel hinaufgeschnellt. Die Person ruht hier mehr auf der R und dreht sich etwas links; denn das R B schwingt sich jetzt unter der gelüfteten L und über S 1 weg, und indem nun die L augenblicklich den verlassenen Platz wieder ergreift, so schwebt der Springer reitend über dem Sattel, und kann sich nun gemächlich setzen. Zurücksprung. Der gewöhnlichste geht denselben Weg zurück, nämlich der gehobene Körper stützt sich mehr auf die R, das R B erhält einen Aufschwung über S 1 weg, wobei die L völlig los läßt. So springt man, indeß die R am S 2 bleibt, frei nieder. — Schwieriger ist der Zurücksprung, indem man in der oben bestimmten Lage die Last mehr auf die L legt, und das R B unter der gelüfteten R und über die Croupe zurückschwingt, um mit beiden Füßen gleichzeitig den Boden zu erreichen.

Quer in den Sattel. B und Aufschlag beider H auf beide S. Beide B werden geschlossen, über das Kreuz ge-

schwungen, wobei der Rücken des Springenden nach unten liegt und beinahe die ganze Last auf der L ruhet. Indem die beiden B über die Croupe gehen, lüftet sich die R, damit der Leib über den S 2 passiren kann, und ergreift dann sogleich ihren vorigen Platz wieder. So läßt sich der Springer quer in den Sattel nieder. Zurücksprung. Entweder auf demselben Wege unter rückgängigem Benehmen zurück; oder weit leichter unter einer neuen Hebung des Körpers dadurch, daß man beide B gleichzeitig durch den Sattel zurückzieht und zu Boden springt.

In den Sattel. Anfänglich ganz wie oben, aber anstatt das R B aus seiner herabhangenden Stellung gleich über den S 1 zu werfen, giebt man ihm erst einen starken Aufschwung über die Croupe, und schwingt es von dort wiederum zurück, zwischen dem L B und der Seite des P durch, unter der gelüfteten L und über den S 1 weg ꝛc., worauf man ebenfalls reitend in Sattel kommt.

Ueber den Sattel hinweg. Gerader A und B. Beide H auf beide S; starke Schwingung der beiden geschlossenen und gestreckten B über die Croupe, wobei die Brust nach oben steht und die L rücklings stützt. Jetzt, da die B ihren höchsten Punkt erreichen wollen, lüftet sich die R, um den Körper durchzulassen, und ergreift, so wie dies geschehen, wiederum ihren alten Platz, wobei die L den S 1 verläßt und die Füße den Boden finden, so daß der Springende jetzt jenseits des P steht und hinter ihm hinaussieht.

Derselbe Sprung geht unter gehörigen Abänderungen auch über den Hals.

Ueber den Sattel in die Stelle des Vorsprungs zurück. Gerade A. B und Aufschlag beider H auf S 1 und 2; Schwingung der beiden geschlossenen B über die Croupe und die beiden S weg zu Boden. Daß hierbei erst die R und gleich darauf die L gelüftet, und jedesmal wieder

an den vorigen Platz gebracht werden müsse, lehrt schon der Weg, den die B zu machen haben.

Aehnlich dem vorigen: Gerade A, B beide H auf S 1 und 2 gestützt; Aufschwingung des R B über die Croupe hinauf, und dann wiederum zurück zwischen dem ruhigen L B und der Seite des P durch über S 1 und 2, wobei die Hände sich lüften, so wie über das Kreuz weg, zu Boden.

Die dabei nöthigen Balancen (Gleichgewichtshaltungen) bestehen darin, daß der völlig gerade und horizontal ausgestreckte Körper auf dem, unter den Leib gestützten, rechten Arme im Gleichgewichte schwebend erhalten wird, wobei die R sich auf S 2 stützt und L an dem S 1 haftet. Diese Haltung des Körpers wird für jeden starken Knaben und Jüngling ausführbar seyn, ob sie gleich schon viel Kraft der Arme voraussetzt. Weit schwieriger wird die Sache, wenn man in der eben angegebenen Lage die L von dem S 1 losläßt und sie horizontal über den Hals des P hinausstreckt; denn jetzt hat die R die ganze Last des Körpers allein zu tragen, was nur für starke Jünglinge ausführbar seyn möchte. Ich sehe keinen sonderlichen Vortheil in dieser Uebung.

§. 15.

Fortsetzung

und zwar

von den Kreuz- oder Croupensprüngen beim Voltigiren.

Sprung auf das Kreuz. — Durch A, B und Aufschlag beider H auf das Kreuz schwingt sich der Körper hoch auf, und schwebt mit getrennten B reitend über der Croupe auf beiden H. Die Waden schließen sogleich, und beide H ergreifen den S 2. — Niedersprung. Die Arme heben den Körper hoch auf, man giebt den gestreckten und aus einander gespreizten B durch ein paar vorläufige Schwingungen nach vorn und hinten einen starken Aufschwung nach hinten

hinauf, wo sie sich schließen, beide H geben einen kräftigen Nachstoß und der Springer kommt in einem gestreckten Bogen hinter dem Pferde zu Boden.

In den Sattel. Alles so wie vorhin, nur verstärkter und mit dem Zusatze, daß nach dem Aufschlagen beider Hände auf die Croupe, (wobei sie näher nach den S 2 hin zu setzen sind) und indem der Körper die größte Höhe erreicht hat, die Hände von dem Kreuze absetzen und den S 1 ergreifen, wobei die Waden an den Sattel schließen. — Niedersprung. Entweder gerade so wie vorhin, wozu der Abstoß und die Schwingung aber so stark gemacht werden muß, daß man das P nicht berührt; oder auf irgend eine andere oben schon angegebene Art aus dem Sattel zu kommen. (Die Verstärkung dieses Sprungs bringt den Geübtern nicht blos auf den Hals, sondern auch über das ganze P weg; ich muß es den Jugendfreunden überlassen, ob dies nicht aus der pädagogischen Mittelstraße hinausführe; es kommt theils auf die Größe des Pferdes, theils auf die springende Person an).

Verkehrt auf das Kreuz. A, B und Aufschlag beider H auf die Croupe, wie bei den vorigen Sprüngen; aber die B gehen nicht getrennt an beiden Seiten der Croupe hin, sondern beide schwingen sich am rechten Hinterschenkel des P aufwärts; das R B trennt sich hier und geht, unter Drehung des Körpers, allein über den Sattel weg, so daß man nun auf die H gestützt, verkehrt in reitender Stellung über dem Kreuze schwebt. Herabsprung. Man kann beide B durch einen starken Aufschwung über dem Sattel vereinigen und seitwärts, rechts oder links herabspringen; oder durch gehörige Schwingung der B und einen Nachstoß mit beiden H über die Croupe, oder bei einiger Drehung auf der Seite niederkommen.

Stehend auf das Kreuz. Durch A, B und Aufschlagung der H auf die Croupe hebt sich der Körper, die

Füße gehen seitwärts neben den Schenkeln des P hinauf und treten auf die Croupe. Niedersprung. Beide H ergreifen S 2, beide B gehen an den Seiten herab und schließen mit den Waden, dann erfolgt der Zurücksprung wie oben. Oder man setzt beide H vor den Füßen nieder auf die Croupe, schwingt, auf sie gestützt, die beiden geschlossenen Beine hoch nach hinten hinaus und gelangt unter einem Abstoße mit den Händen zu Boden. Oder die auf S 2 gestützten H heben den Körper und beide B setzen sich in den Sattel. Man richtet sich auf und setzt hierauf die Hände auf den Hals. Jetzt verlassen die Füße den Sattel, und springen gespreizt, so daß sie auf beiden Seiten des Halses durchgehen, zu Boden. Dieser Sprung, den man gewöhnlich den Froschsprung nennt, muß weit genug gemacht werden, um das vordere Ende des Pferdes nicht zu berühren.

Unter Uebergehung mancher andern Voltigirsprünge glaube ich, unserm Zwecke gemäß, hier die Grenze annehmen zu müssen. Wenigstens sind die obigen vollkommen hinreichend, den Körper der Jugend vielseitig zu üben.

Es ist nicht blos gewöhnlich, sondern auch sehr nöthig, daß man dem Uebenden die gehörigen Hülfen gebe. Es würde zu weitläuftig seyn, diese Hülfen bei jedem Sprunge anzugeben, und die Angaben würden überdem häufig nicht passen. Im Allgemeinen läßt sich nur so viel bestimmen. Der Helfende steht immer so, daß er der Bewegung des Springenden nicht hinderlich wird; er beobachtet vorzüglich die stützende Arme und Hände, um sie im Falle des Abgleitens zu fassen; es giebt keine Hülfen wo sie nicht nöthig sind. Eine kurze Beobachtung wird übrigens jeden leicht zurecht helfen.

§. 16.

Fortsetzung

und zwar

von dem Voltigiren auf Balken.

Dies darf ich hier nicht übergehen. Das Voltigirpferd ist nicht der einzige Gegenstand, an welchem die Sprünge dieser Art geübt werden können; ja es darf es allein auch nicht einmal seyn, weil das Voltigiren durch Anwendung auf mancherlei Gegenstände des gemeinen Lebens an praktischer Nützlichkeit gewinnt, und hierzu eignen sich alle die Dinge, die einen festen Stützungspunkt für die Hände gewähren. Der Fall, wo die Gefahr uns zwingt, nicht blos von einem Pferde, sondern auch über die Seitenwände eines Wagens hinaus oder hinein, oder über irgend ein Hinderniß plötzlich wegzuspringen, ist nicht selten. Man sollte daher diese sehr bildende Uebung auch bisweilen auf diesen und jenen andern Gegenstand anwenden. Der Geübte springt mit Leichtigkeit über einen Schlagbaum, oder über eine Wand, die beinahe von gleicher Höhe mit ihm selbst ist; er setzt eben so leicht über einen Tisch von gewöhnlicher Breite weg. Sehr bequem zu dergleichen ausgewählten Voltigirübungen ist der sogenannte gymnastische Balken, der eigentlich nur zur Uebung in der Haltung des Gleichgewichts bestimmt ist, und weiter unten näher angegeben wird. Die Uebungen, welche hier vorgenommen werden können, sind theils einige der angeführten Elementarübungen, nämlich: das Heben um die Wette; das Aufstehen durch Aufstützung der Hände; (diese beiden Uebungen können von vielen gleichzeitig auf das Kommandowort des Uebungslehrers ausgeführt werden; bei der zweiten sitzen die Personen alle reitend auf dem Balken, jede so weit von dem Nachbar, daß Niemand gehindert wird; die ganze kleine Aktion hat zwei Tempi, nämlich alle heben beide

Hände gestreckt über den Kopf, indem der Aufseher das Zeichen mit der Hand aufwärts giebt oder sie stützen sie dicht vor sich nieder und schwingen, bei gebogenen Knien, das Kreuz so aufwärts, daß die Füße dicht hinter den Händen stehen, so wie der Aufseher niederwinkt); und das Gehen auf den Händen, wie es am angeführten Orte angegeben ist. Die eigentlichen Voltigirsprünge selbst, welche leicht und sicher auf dem Balken ausgeführt werden können, sind:

Der Sprung in den Sattel. Nach einem Vorsprunge werden die Hände neben einander auf den Balken gestützt und das rechte Bein schwingt sich hoch hinüber, worauf man sich ohne allen Stoß, auf die Hände gestützt, reitend niederläßt. Diese Uebung kann von mehreren zugleich nach Kommando vorgenommen werden. Die Tempi sind: Ausstreckung der Rechten über den Kopf hinaus; Vorsprung und Aufschlag der Hände auf dem Balken.

Der Sprung über den Balken. Gleichfalls ausführbar von mehreren zugleich nach Kommando.

Der Sprung stehend auf dem Balken. Eben so nach Kommando.

Der Sprung über den Balken. Ist am sichersten nur einzeln ausführbar. Die Hülfe giebt man dem Uebenden auf der entgegengesetzten Seite des Balkens, man faßt nämlich den Arm, den der Springende zuerst aufsetzt.

Der Sprung über den Balken. Man nehme die Personen gleichfalls nur einzeln. Da hier die Sattelbogen fehlen, so werden die Hände nur so weit von einander, daß die Beine zwischen durch können, auf den Balken gesetzt. Der Helfer steht jenseits und giebt die Hülfe im nöthigen Falle am Arme.

§. 17.

Fortsetzung.

Der Gesellschaftssprung.

Dieser Sprung ist eine Art des Voltigirens, nämlich der Sprung über das ganze Pferd, angewandt zur Ueberspringung einer feststehenden Person. Diese, durch die Fortdauer ziemlich angreifende Uebung macht der Jugend viel Vergnügen, und ist gewöhnlich mit vielem Gelächter verbunden. Sie befördert die Gewandtheit des Körpers, und erfordert selbst einigen Muth, wenn sie Sprünge erfordert, die über eine Höhe von 5 Fuß gehen. Die Gesellschaft, welche ziemlich gleich an körperlicher Länge seyn muß, ordnet sich in eine Reihe hinter einander. Die Personen seyen a, b, c, d, e, f, g, h. Eine jede stützt die Hände auf ihre Knie und nimmt folglich eine gekrümmte Stellung an. Die Ellenbogen werden angeschlossen, und der Kopf wird stark auf die Brust gesenkt. Ist die Gesellschaft schon gut geübt, so bleibt der Kopf eines jeden von der folgenden Person nur einen, im entgegengesetzten Falle, um zwei Schritte entfernt. Die Uebung besteht darin, daß jeder, wenn die Reihe an ihn kommt, über alle Personen nach und nach wegsetzt. a macht den Anfang. Er stützt sich, indem er einen kleinen Vorsprung macht, mit beiden Händen sanft auf den Rücken des b, und setzt mit gespreizten Beinen über ihn weg, daß er mitten im Sprunge in der Stellung eines Reitenden über b erscheint. Ist b auf die Art übersprungen, so wird zwischen b und c der Vorsprung wiederholt, und eben so über c weggesetzt. Indem auch a jetzt über d springt, richtet sich auch b auf, und macht's dem a völlig nach; ihm folgt der Reihe nach c ꝛc. Jeder stellt sich, wenn er alle übersprungen hat, vorn an die Reihe in die erwähnte gekrümmte Stellung, so daß a alsdann nach h zu stehen kommt. Der Niedersprung geschieht durchweg mit geschlossenen Füßen. — Ist die Gesellschaft gut geübt

und steht jeder nur einen starken Schritt von dem andern, so ist der Vorsprung nicht nöthig, sondern der Niedersprung dient zugleich zum Vorsprunge. Dann geht die Uebung schneller und mit weit mehr Gewandtheit von Statten. Um sie zu einem höhern Grade zu treiben, fällt die gekrümmte Stellung nach und nach weg, und man springt über die völlig aufrecht stehende Person, doch ist dies ohne einen kleinen Anlauf und Vorsprung nicht wohl thunlich, und die stehende Person muß den Kopf auf die Brust neigen.

Zur Vorsicht erlaube man nicht, daß Große sich mit Kleinen üben, für jene ist's ohne Nutzen, und diese sind zum Widerhalt zu schwach.

Sind die Personen noch nicht geübt, so stellt sich der Uebungslehrer an die Seite dessen, der übersprungen werden soll, und giebt am Arme die nöthige Hülfe.

§. 18.

Fortsetzung.

Der Sprung mit dem Stabe oder einer sogenannten Voltigirstange.

Zu den gemischten Sprüngen gehört diese Uebung, weil die Hände und Arme dabei mitwirken. Sie ist eine Art des Voltigirens, wobei der Springende den feststehenden Gegenstand zur Aufstützung nicht vorfindet, sondern ihn mitbringt, und ihn zur Unterstützung des Sprunges anwendet, gerade an der Stelle, wo er will. Da diese Unterstützung durch einen Stab gewährt wird, dessen Basis gleichsam nur ein Punkt ist, so liegt hier nicht blos die Kraft der untern und obern Glieder zum Grunde, sondern vorzüglich die Kunst der Haltung des Gleichgewichts. Nun scheint die Sache sehr schwierig, allein sie scheint es nur theoretisch, praktisch ist sie es nicht. Diese Art des Sprungs kann wiederum geschehen in die Höhe, Weite und Tiefe, oder auch vereint in die Höhe und Weite und Tiefe und Weite.

§. 19.
Fortsetzung
und zwar
der Höhensprung mit dem Stabe.

Die Vorrichtung ist dieselbe, welche bei dem Höhensprunge überhaupt angegeben worden ist, mithin ist es gar nicht nöthig, eine andere Bahn dazu einzurichten. Der Stab selbst darf nicht aus einem Brette geschnitten werden, denn er würde unfehlbar brechen, sondern er muß so gewachsen seyn, wie er ist; 7 bis 10 Schuh lang, und am untern dicksten Ende etwa 2 Zoll stark. Am besten paßt zu einem solchen Stabe ein ganz gerader, fest gewachsener, blos geschälter, oder nur wenig behobelter Fichtenstamm, welchen sich jeder so auswählt, daß er ihn mit Leichtigkeit führen kann. Ein solcher Stab läuft von selbst nach oben hin verjüngt aus.

Alles, was die untern und obern Glieder übt und stärkt, trägt dazu bei, den Zögling in diese Art der Uebung einzuleiten. Es ist folglich immer gut, wenn er schon mit den verschiedenen Arten des reinen Sprunges bekannt ist, und wenn er Hände und Arme durch die Elementarübungen des Klimmens schon geprüft hat. Aber vorbereitender als irgend eine andere Uebung ist das Voltigiren. Indeß ist alles dieses nicht durchaus nothwendig als Vorübung und folgende eigentliche Elementarübung ist allein schon hinreichend. Man stelle den Anfänger vor einen kleinen Graben, lasse ihn den Stab hineinsetzen und ihn so fassen, daß die Rechte oben, etwa der Höhe des Kopfes gleich, angelegt wird, die Linke den Stab unten ergreift, etwa in der Höhe der Hüften. Der linke Fuß steht auf dem Ufer, der rechte hinter ihm um einen Schritt von ihm entfernt. Er versuche es nun, indem er mit dem linken Fuß abspringt, sein ganzes Gewicht auf den Stab zu legen, und sich unter dieser Aufstützung auf das jenseitige Ufer hinüber zu schwingen.

Sein Körper geht hierbei so neben dem Stabe weg, daß dieser links bleibt, und er macht hierbei eine Wendung, die sein Gesicht im Niedersprunge dahin richtet, woher er kam. Die Schwierigkeit findet der Anfänger gewöhnlich immer nur darin, seine ganze Last dem Stabe anzuvertrauen: anstatt ihn im Sprunge dicht an sich anzuschließen, streckt er die Hände nach ihm aus und bleibt von ihm entfernt, und dadurch wird alles Auflegen unmöglich. Hat er jene angeschlossene Haltung und vermittelst derselben das Gleichgewicht erst gefunden, so wird er bald dreister. Er mag nun versuchen bei den folgenden Sprüngen die Beine immer mehr aufwärts zu schwingen. Kann er dieses mit Dreistigkeit, so werden die Hände nach und nach höher an den Stab angelegt, damit die Aufschwingung stärker werde. Alles dies geschieht nicht ohne Anlauf. Da dieser aber einer der schwierigsten Punkte bei dieser Uebung ist, so muß auch hierzu der Anfang gegeben werden. Der Sprung wird nie recht mit Kraft und Leichtigkeit ausgeführt, wenn nicht der abspringende Fuß auf die Stelle des Absprungs niedergesetzt wird, in demselben Augenblicke, wo man den Stab auf den Boden niederstützt. Um dies zu lernen, stelle sich der Anfänger einen mäßigen Schritt vor jenem Graben auf den rechten Fuß; er hebe den linken mit dem Stabe gleichzeitig, setze beide gleichzeitig nieder, diesen in den Graben, jenen auf die Stelle des Absprungs, und schwinge sich so um den Stab an jenes Ufer. In der Folge mache er nach und nach einen Anlauf von zwei, drei ꝛc. mehr Schritten, wobei es immer Hauptsache bleibt, daß Fuß und Stab gleichzeitig auf ihre Zielpunkte kommen. Ist das alles gelernt, und das ist bald geschehen, dann erst kann der Anfänger zum Ueberspringen der Schnur übergehen.

Die Uebung selbst dann läuft im allgemeinen auf folgendes hinaus. Der Springende faßt den Stab in beide Hände, er macht damit einen ziemlich heftigen Anlauf, springt heftig auf, schnellt vermittelst dieses Aufsprungs und durch eine kräftige

Stützung auf den Stab den ganzen Körper so auf, daß er sich über die Schnur wegschwingt und jenseits derselben auf die Füße niederspringt, wobei der Körper des Springenden sich natürlich so wendet, daß sein Gesicht im Niedersprunge dahin gerichtet ist, woher er kam. Diese allgemeine Beschreibung bildet hier die Aufgabe, welche dadurch zu lösen ist, daß wir die darin enthaltenen Hauptmomente zergliedernd auseinander setzen.

Die Fassung des Stabes ist im allgemeinen bekannt genug; die eine Hand faßt unten, die andere oben. — Es ist sehr gleichgültig, ob jene den Stab so angreift, daß der Daumen oder der kleine Finger nach oben steht. Man überlasse es der Gewohnheit eines Jeden. Die obere kann und wird nie anders angelegt werden, als so, daß der Daumen oben ist. Es kommt ferner gar nicht darauf an, ob die Rechte oder die Linke unten anfasset; dem Einen ist dieses, dem Andern jenes natürlicher, dabei muß man ihn lassen. Aber alles liegt daran, daß die unten liegende Hand den Stab nicht zu weit nach dem untern Ende hin festhält. Diese Stelle muß immer im Verhältnisse mit der Höhe des Sprunges stehen. Ist z. B. die Höhe des Sprunges 6′, so muß diese Hand wenigstens 5′, besser 5½ bis an 6′ von dem untern Ende des Stabes entfernt bleiben. Jeder gelangt sehr bald zu so viel Augenmaaße bei dem flüchtigen Anblicke der Höhe, die Hand verhältnißmäßig anzulegen. Die obere Hand richtet sich stets nach der untern und rückt folglich weiter am Stabe hinauf, wenn diese es thut.

Der Anlauf von 12 bis 15 Schritten wird in seinem Fortgange beschleunigter; anfangs ist er ein leichtes Hinschweben auf den Fußspitzen, er wächst an Schnelligkeit und ist am heftigsten kurz vor dem Aufsprunge. Von ihm hängt das Gelingen und die Leichtigkeit des Sprunges vorzüglich ab. Da der Ab- und Aufsprung immer nur mit einem Fuße geschehen

kann, und gerade dieser in die richtige Stelle des Aufsprungs gebracht werden muß, so ist es auch nothwendig, die Schritte des Anlaufs so zu ordnen, daß der abspringende Fuß auf die richtige Stelle komme. Muß man im Anlaufe einen Rechnungsfehler der Schritte verbessern, d. h. ein paar Schritte größer oder kleiner machen, als sie von selbst geworden wären, so wird der Sprung gewöhnlich schwerfällig und matt.

Die Einsetzung des Stabes und der Aufsprung müssen völlig gleichzeitig geschehen; denn eben dadurch wird es möglich, die Aufschwingung mit der größten Leichtigkeit bis zur größten Höhe zu bringen, weil nur unter dieser Bedingung die Kraft der untern und obern Glieder gleichzeitig combinirt wirken kann. — Die Einsetzung des Stabes geschieht nicht immer auf ein und eben derselben Stelle vor der Schnur. Bei ganz niedrigen Sprüngen von 4′ ist 1′ vor der Schnur schon hinreichend; bei höhern 1½ bis 2′. Weit wichtiger ist die gehörige Erlernung des Absprunges. Etwas ist davon schon oben bei der Elementarübung berührt. Man springt nur mit einem Fuße ab, und zwar 2′ 3′ 4′ 5′ Leipz. vor dem Einsatze des Stabes, und dieser Fuß wird bestimmt durch die Anfassung des Stabes. Setzt nämlich der Springer die linke Hand unten an, so muß durchaus mit dem linken Fuße abgesprungen werden, und umgekehrt mit dem rechten, wenn er die Rechte unten an den Stab anlegt. Die Aufschwingung des Körpers wird hiernach auch völlig entgegengesetzt; mit dem linken Fuße schwingt man sich nämlich rechts um den Stab herum, d. h. so, daß man den Stab zur linken behält, und so umgekehrt. Ist man hierauf gleich im Anfange nicht aufmerksam, und gewöhnt sich der Uebende, den falschen Fuß zu gebrauchen, so lernt er nie mit gehöriger Gewandtheit springen, weil die natürliche Wendung des Körpers im Aufschwunge dadurch gehindert wird.

Die Aufschwingung des Körpers wird bewirkt durch die Kraft des abspringenden Beines, durch die Unterstützung

der untern und den Zug der obern Hand, so wie endlich und vorzüglich durch den Trieb des heftigen Anlaufs, der, durch den Einsatz des Stabes plötzlich gehemmt, seine horizontale Richtung in eine schräg aufsteigende verändert, und dadurch den Körper des Springenden über die Schnur wegtreibt. Würden diese drei wirkenden Ursachen in größter Vollkommenheit vereint wirksam, so könnten sie den Körper zu einer Höhe hinauftreiben, die zum bewundern wäre. Aber auch schon bei einer mäßigen, nicht ganz ungeschickten, Anwendung jener Kräfte wird die Aufschwingung keine Schwierigkeit haben, wenn nur die Regel befolgt wird, daß der Aufsprung des Fußes und der Einsatz des Stabes durchaus in der Directionslinie des Anlaufs geschehen müsse.

Die Wendung des Körpers während der Aufschwingung ist aus mehreren Gründen nothwendig. Sie besteht im Allgemeinen darin, daß der Springende während des Springens sich so herumdrehet, daß sein Gesicht beim Niedersprunge gerade in die durchlaufene Bahn des Anlaufs hinsieht, woher er kam. Ohne diese Wendung würde der Sprung sehr unbeholfen ausfallen; der Springende würde sich weniger in seiner Gewalt behalten, er würde sitzend über der Schnur erscheinen und dadurch bei einer weit höhern Erhebung, als nach unserer Art nöthig ist, dennoch die Schnur herabreißen, weil gerade die stärkste Ausbiegung des Körpers, das Gesäß, der Schnur zugerichtet würde, anstatt daß nach unsrer Methode gerade umgekehrt der eingebogene Unterleib sich im höchsten Schweben gegen die Schnur herabwendet. Endlich würde der Springer ohne jene Wendung nothwendig auf die Ferse springen müssen, was wider alle Regel ist.

Die Behandlung des Stabes anbelangend, so wird das obere Ende desselben, indem der Körper über die Schnur hinschwebt, mit fortgezogen, und der Springende würde die Schnur damit herabreißen, wenn er den Stab nicht behandeln

lernte. Die leichteste Art ist die, den Stab loszulassen, oder ihm mit einer Hand einen kleinen Stoß zu geben, in dem Augenblicke, wo die größte Höhe erreicht ist. Schwieriger ist es, ihn über die Schnur mit fortzunehmen. In diesem Falle wird in eben dem Zeitpunkte der Stab um ein Unmerkliches vom Boden gelüftet, sodann hebt ihn die untere Hand, indeß die obere ihn in ihrer Stelle niederdrückt. Die Folge hiervon muß natürlicherweise die seyn, daß der untere Theil des Stabes nach oben und der obere nach unten hingeht. Eben darum hat ihn der Springer, wenn der Niedersprung vollendet ist, gewöhnlich verkehrt im rechten Arme, wie der Soldat das Gewehr, wenn die rechte Hand im Sprunge oben am Stabe war. Dieses Mitnehmen des Stabes ist anfangs ziemlich schwierig, man muß es, eben so wie das obige Zurückstoßen, erst bei niedrigen Sprüngen versuchen.

Der Niedersprung endlich hängt völlig von der Beschaffenheit des Sprunges selbst ab, wenn dieser vollkommen war, so wird es jener von selbst. Der gewöhnlichste Fehler des Niedersprungs ist der, daß man gleich hinter der Schnur senkrecht zu Boden kommt. Falsch ist dieses letztere, weil es den Springenden aus dem Gleichgewicht bringt. Um nicht rücklings niederzufallen, ist dieser eben daher genöthig, schnell rücklings zu laufen. Kommt die Person im Gegentheile im völligen Gleichgewichte zu Boden, so weicht sie keinen Zoll nach irgend einer Seite hin von der Stelle, wo die Fußspitzen den Boden berührten. Man kann diese völlige Ruhe als das Merkmal des vollkommenen Sprunges annehmen. Daß der Niedersprung mit geschlossenen Beinen auf die Zehen und mit gehöriger Kniesenkung geschehen müsse, ist schon bekannt.

Die Haltung des Körpers bei diesem Höhensprunge an der Stange ist durch das Obige schon mehrentheils bestimmt, doch füge ich noch folgendes hinzu. Gleich nach dem Aufsprunge sind die Beine merklich getrennt, und die Kniee

gebogen, wo dann die Füße der Schnur am nächsten sind, schließen und strecken sich die untern Glieder über die Schnur hinaus, so daß der Körper im höchsten Punkte völlig gestreckt ist. Viele lernen den Aufschwung der Beine so gut, daß diese in der höchsten Stelle des Sprungs weit höher liegen, als der Kopf.

Fehler sind der schon erwähnte Aufsprung mit dem falschen Fuße, wodurch der Körper eine falsche Wendung erhält; der Mangel der Streckung des Körpers u. s. w.

Bei den Uebungen geht der Anfängersprung etwa den Hüften gleich; dann kommt der Herzgrubensprung; Kinnsprung; Sprung über die eigene Höhe; Sprung über die Fingerspitzen, d. h. so weit als diese hinaufreichen können. Alle mit fallendem Stabe. — Dieselben Höhengrade bilden die Aufgaben, wenn die Bedingung hinzukommt, den Stab mitzunehmen, ohne die Schnur zu berühren. — Wiederum dieselben machen die Aufgaben mit völligem Umdrehen. Man weiß aus dem Obigen, daß der Springer sich während des Aufschwunges wendet, diese Wendung wird hier so verstärkt, daß er sich zwischen dem Auf- und Niedersprunge einmal völlig um sich selbst drehet, wodurch mithin das Gesicht in die Gegend hinausgerichtet wird, wohin der Sprung geht. Erleichtert wird diese ganze Wendung, wenn man ein wenig höher springt, als es eigentlich, der Höhe der Schnur nach, nöthig wäre. — Noch andere Aufgaben sind, daß links oder besser umgekehrt gesprungen werde. Diese Aufgaben gründen sich auf das gymnastische Gesetz, daß die Glieder beider Seiten gleichmäßig geübt werden müssen. Die Bedingung dieser Aufgaben liegt darin, daß Jeder, wer gewohnt ist, mit dem linken Fuße abzuspringen und dabei die Linke unten, die Rechte oben am Stabe zu haben, jetzt gerade entgegengesetzt verfahren, d. h. mit dem rechten Fuße abspringen, den Stab mit

der Rechten unten, der Linken oben fassen, und sich so um denselben aufschwingen muß, daß ihm der Stab dabei zur Rechten bleibt. Wer gewöhnlich mit dem rechten Fuße abspringt, muß daher nach dieser Aufgabe gleichfalls entgegengesetzt verfahren.

Ein junger W. aus Böhmen sprang mit großer Gewandtheit und der vollkommensten Sicherheit 80 bis 90″ Leipz. bei einer eigenen Größe von 55″. Er sprang folglich fast 3′ höher als er selbst groß war.

H. aus Dänemark, groß 67″, sprang 100″ mit völligem Umdrehen, dies war 33″ höher als seine Fingerspitzen reichten. Ich könnte noch eine Menge ähnlicher Fälle anführen, aber ich hebe nur noch einen aus, weil er eine nähere Dimension des Sprungs enthält. J. B. aus Niedersachsen, groß 63″ Leipz. sprang 82″ mit völlig schönem Anstande und großer Leichtigkeit. Er machte den Aufsprung gewöhnlich 5½ Fuß Leipz. vor dem Stabe, setzte diesen 1½ Fuß vor die Schnur, und kam zum Niedersprunge 9 Schuh hinter der Schnur. Er übersprang daher, bei 82″ Höhe, gewöhnlich 16′ Leipz. mit so unabänderlichem Gleichgewicht, daß er im Niedersprunge gleichsam wie angenagelt stand, ohne zu wanken.

Die vorzüglichsten Vorsichtsregeln sind zwar schon in dem obigen enthalten, oder sie sind so allgemein, daß sie auf jede Uebung passen. Man sehe weit mehr auf völlig guten Anstand, als auf die Höhe des Sprungs und gehe nur langsam zu höhern Sprüngen über. Man sehe darauf, daß die Stäbe nicht zu schwach sind, und verabschiede diejenigen sogleich, die beim Sprunge knistern.

§. 20.

Fortsetzung,

und zwar

von dem Sprunge in die Weite mit dem Stabe.

Diese Art des Sprungs ist der vorigen fast ganz gleich, ich werde daher nur wenig hinzuzufügen haben. Sie übt, eben so wie jene, alle Theile des Körpers, und erfordert fast eben so viel Augenmaaß, aber, ernstlich über Wasser angewandt, wohl noch etwas mehr jugendlichen Muth. In wasserreichen, von Kanälen häufig durchschnittenen Gegenden ist dieser Sprung fast täglich von praktischem Nutzen.

Man kann dazu eine Stelle besonders einrichten, nämlich einen seichten, jedoch in seiner Mitte 2, 3′ tiefen Graben machen, der, bei einer beliebigen Länge, in seiner Breite von 6 bis zu 24′ Leipz. zunimmt. Man kann an der einen Seite, von Entfernung zu Entfernung, durch gewisse bleibende Zeichen, die jedoch dem Springenden nicht hinderlich seyn müssen, die jedesmalige Breite des Grabens in den Stellen angeben, damit man des häufigen Messens überhoben ist. Ein solcher Graben ist für die Anfänger am schicklichsten und überhaupt bequem, weil man ihn immer bei der Hand hat. — In der Folge ist zu dieser Uebung ein Bach am angemessensten, der, ohne tiefes Wasser zu haben, Breiten von obigen Dimensionen darbietet.

Die Springstäbe können hier etwas stärker und müssen länger seyn, als bei der vorigen Uebung. Es kommt darauf an, wie weit man springen will, und wie hoch oder niedrig die Ufer sind, von welchen man abspringt. Zehn Fuß Leipz. sind gewöhnlich für den Stab genug.

Die Fassung des Stabes ist ganz wie bei dem Höhensprunge; der Anlauf ist heftiger, je weiter der Sprung geht. Der Absprung ist ganz nach denselben Regeln, wie bei

der vorigen Uebung. Eben so die Aufschwingung, nur gleich vom Anfange an bildet sich der Bogen des Sprunges gestreckter. Die Wendung des Körpers ist, wenn man will, wiederum eben so; bequemer ist jedoch, statt der völligen halben, die Viertels-Wendung. Im Niedersprunge drücken die Hände heftiger gegen den Stab, die Füße streben möglichst weit hinaus, um die weitere Entfernung des Ufers zu erreichen. — Aber man ist im Stande, durch den Druck der Hände gegen den Stab, von denen eine auf dem obern Ende des Stabes ruht, oder doch beinahe bis zu dieser Höhe hinaufgreift, den Körper so hoch hinaufzutreiben, daß der Springer über der Spitze des Stabes schwebt. Um desto schöner nimmt sich dann der Sprung aus. In Holland versteht man sogar den Kunstgriff, mitten im Schweben vermittelst der Hände an dem Stabe weiter hinauf zu klimmen, um einen größern Radius des Sprungs zu gewinnen. Auch ist es dort gewöhnlich, die schwerere, unten mit einer Scheibe gegen das Einsinken versehene, Stange vorläufig an dem Ufer schräg hinab zu stellen, dann ganz frei den heftigen Anlauf zu machen, nach dessen Beendigung die Stange zu ergreifen und den Sprung zu wagen.

Die Aufgaben sind entweder blos um die Wette bei gleicher Größe, oder nach dem Größenmaaße; Sprung von 2 Leibeslängen; von 3 Leibeslängen; von 4 Leibeslängen.

Die Einwohner in der Vendee sollen mit Leichtigkeit über 40′ breite Gräben setzen, und zwar selbst mit Kriegsrüstung und unter wenig oder gar keinem Anlaufe. So wahr es ist, daß diese Fertigkeit zu ihrer langen Unüberwindlichkeit im Vendeekriege beitrug, so wahrscheinlich ist denn doch die Hyperbel in jener Angabe; aber was war damals selbst bei Historikern gewöhnlicher, als die Hyperbel? — 18, 20, 22 bis 23½′ Leipz. habe ich von geübten Jünglingen überspringen gesehen.

§. 21.

Fortsetzung,

und zwar

der Sprung in die Tiefe mit dem Stabe.

Wer die beiden vorigen Arten des Sprungs mit dem Stabe geübt hat, wird bei dieser leichten Modification derselben keine Schwierigkeit finden. Es findet kein Anlauf, und kein eigentlicher Absprung statt, der irgend eine Anstrengung der untern Glieder erforderte. Der Springende setzt das untere Ende des Stabes beliebig entfernt von der Basis seines Standpunktes; er faßt mit beiden Händen den Stab nach alter Art, legt sich völlig auf denselben nieder, indem er mit den Händen so weit an ihm niederrückt als er kann; er giebt sich sodann einen sanften Abstoß mit dem vordern Fuße, oder verläßt mit beiden schlechthin blos seinen Standpunkt und schwingt sich nach gewöhnlicher Art neben dem Stabe weg, wobei sie natürlich die Bahn eines von oben schräg nach unten herabsteigenden Bogens machen. So gelangt er mit Leichtigkeit auf den Fußspitzen und unter der gewöhnlichen Kniebeugung zu Boden. Diese Art des Sprunges gehört, wiewohl sie einigen Muth voraussetzt, nicht zu den heftigen, vielmehr zu den sanftern Uebungen, wie alle diejenigen, bei denen es vorzüglich auf Haltung des Gleichgewichts ankommt. Man fange bei niedrigen Höhen an, und man wird sehr bald die Fertigkeit erhalten, seine ganze Person auf einen Stab zu stützen. Ein kleiner Vortheil ist denn doch dabei zu beobachten, und dieser besteht darin, daß, indem der vordere Fuß, bei dem Niederrücken der Hände am Stabe, diesem am Rande des Absprungsortes ganz nahe steht, der andere Fuß seitwärts und hinten hinaus weit ausgestreckt den Boden faßt. Betrachtet man in dieser Stellung die Person und den Stab als vereinigt, so bildet das Ganze eine Art Dreifuß, der fest genug

steht, um die Hände, unter Haltung des Gleichgewichts, am Stabe herabgleiten zu lassen. Nicht so wäre es, wenn der Springer beide Füße geschlossen in den Ort des Aufsprunges stellen wollte. — Da die Schwerkraft durch die Aufstützung des Stabes gehindert wird, in senkrechter Richtung zu wirken, vielmehr durchaus nur in schräger wirken kann, so verliert sie fast alle Gewaltsamkeit. Auch läßt sich ihr dadurch fast alles abgewinnen, wenn sich der Springer die kleine Fertigkeit erwirbt, die Hände mitten im Sprunge an dem Stabe herabgleiten zu lassen.

Der Sprung in die Höhe und Weite ergiebt sich völlig von selbst. Der Sprung in die Tiefe und Weite ist zu gewaltsam, als daß er in pädagogischer Hinsicht zur Uebung gebraucht werden dürfte.

Drittes Kapitel.

Die Lehre vom Ringen, und seine begründende Vorübungen.

---

§. 1.

Vorerinnerung.

Unter jenen, der eigentlichen Kunst des Ringens nothwendig vorauszugehenden Vorübungen, welche in der Ueberschrift erwähnt worden, ist das Heben, Tragen, Ziehen, Schieben, Stoßen und die Uebung der Rückenbewegung gemeint. Sie alle sind nicht allein sehr nahe verwandt mit einander, sondern man sieht auch sonst leicht von selbst, daß diese Kraftäußerungen hauptsächlich darum hier zusammen gestellt werden, weil sie als Elementarkräfte des menschlichen Körpers dem Ringen gleichsam zum Grunde liegen. Wenn

dieselben nämlich einzeln für sich genommen den Körper nur theilweise, oder wenn auch allgemeiner, aber auch dann doch immer nur in dieser oder jener besonderen Richtung der Muskelanstrengung üben, so vereinigt dagegen das Ringen, diese erste und ursprüngliche aktive Vertheidigungsart des Menschen, sie alle ohne Ausnahme in sich. Heben, Tragen, Ziehen, Stoßen ꝛc. sind Elementarübungen; das Ringen ist die Combination derselben zur Vertheidigung seiner selbst. So steht alles in seinem natürlichen Zusammenhange. So wie es bei der Erlernung der Sprache ganz darauf ankommt, die Sprachorgane richtig brauchen zu lernen, ebenso hängt von der Uebung jener Elementarkräfte ganz vorzüglich die Kraft unseres Körpers bei den meisten seiner Aktionen ab. Es ist daher sehr natürlich, nicht allein sie der Uebung zu unterwerfen, sondern auch hier im Verein mit der Lehre vom Ringen, und zwar als dessen Vorgänge, abzuhandeln.

Ich bin im geringsten nicht dafür, der noch nicht ausgewachsenen Jugend schwere Lasten aufzubürden; ihr Knochengebäude ist noch zu weich, zu zart, wir dürfen es daher nicht zusammendrücken. Wenn wir schon des jungen Lastthiers schonen, welche Barbarei wäre es, den jungen Menschen auf eine Art zu belasten, die seinem Wuchse nicht nur hinderlich, sondern auch schädlich seyn könnte? — Dies sey genug, um Mißverständnissen auszuweichen.

Wenn es uns aber nicht darum zu thun ist, die Wirbel des Rückgrathes und die Knochen der Schenkel, Beine und Füße, steif zu machen, sondern vielmehr die Muskeln der Hände, Arme, Schultern und Brust zu stärken, so müssen wir keine Lasten auf den Rücken, oder die Schultern zu tragen geben, sondern blos in die Hände, bei völlig oder halb ausgestreckten Armen; das heißt kurz, wir müssen die Last so heben, oder tragen lassen, daß sie nicht auf jene Knochen, sondern vorzüglich auf diese Muskeln wirke. Dies kann leicht

und ohne allen Nachtheil, jenes muß nur mit weiser Vorsicht geschehen.

Ich glaube, daß folgende Uebungen sehr zweckmäßig sind.

§. 2.

Das Heben.

Zum Heben mit steif ausgestreckten Armen sind zwei Stäbe (Hebel) von Tannenholz sehr bequem, die so eingerichtet sind, ähnlich oder ganz genau wie der Balken an einer sogenannten Schnellwage, und an die man auch wie bei dieser ein Gewicht hängt, das man bald mehr, bald weniger vom Handgriffe entfernen, und durch welches man auf diese Art die zu hebende Last vermindern oder vermehren kann. Man muß zwei dergleichen Instrumente haben, um beide Arme zugleich zu üben. Die hebende Person stellt sich bei dieser Uebung anständig gerade mit frei hervorstehender Brust. Sie faßt beide Instrumente mit steif ausgestreckten Armen, wobei die Enden der Hebel am Boden liegen, bis die Gewichte in die beliebigen Einschnitte gehängt sind. Dann hebt sie beide zugleich bis etwas über die Horizontallinie langsam auf und läßt sie eben so wieder niedersinken. Das Gewicht wird bei Wiederholung dieser Uebung in den Einschnitten immer weiter nach Außen fortgehängt, so lange es die Kraft der Arme erlaubt.

Das angegebene Instrument hat zwar nicht die Genauigkeit einer Schnellwage, und es möchte schwer halten, ihm dieselbe zu geben, weil der Punkt der Ruhe und Kraft nach der Größe und Kleinheit der Hand Veränderung leidet; indeß lassen sich doch die Fortschritte in Erlangung der Stärke des Arms ꝛc. ganz gut darnach bestimmen, wenn man die Abtheilungen beziffert und vermittelst dieser Zahlen die Last für jeden protokollirt. Oft wird diese Uebung nach Zeit um die

Wette vorgenommen, und derjenige erhält den Preis, welcher den Stab am längsten ausgestreckt hält.

Ich habe gefunden, daß, wo nicht schwächliche, doch gar nicht robuste Personen durch diese Uebung mit der Zeit eine Kraft in die Arme und Hände bekamen, welche den nervichteren Armen die Wage hielt. Sie muß also wohl zweckmäßig seyn.

Starke Knaben von 14 Jahren lernten die Gewichte bis zum Einschnitte 50, 55, 60, ja bis 71, also bis zu eben so vielen Pfunden heben.

Genauer besichtigt ist diese Uebung mehr für die Finger, das Handgelenk und die Muskeln des Unterarms berechnet. Will man eine Uebung, die mehr die Muskeln des Oberarmes, der Schulter und Brust übt, so muß man hierzu abgewogene Sandbeutel gebrauchen, leichtere und schwerere, die man dem Knaben an die Hände der ausgestreckten Arme hängt. Aber es ist ziemlich umständlich, dergleichen Beutel in großer Anzahl anzuschaffen; weniger möchte es die Einrichtung seyn, wornach man Holzgewicht statt der Sandbeutel nimmt, und zwar nach und nach immer schwerere, oder eine umgekehrte Schnellwage. Jeder wird leicht darauf kommen, daß sich dies Werkzeug durch mehr Kosten ganz trefflich einrichten ließe, z. B. durch eine Art Schnellwage von Eisen mit einem großen Gewichte, das daran fortgerückt würde. Bei dem Gebrauche unseres Instrumentes faßt man mit ausgestrecktem Arme an die Handhabe und versucht, wie weit man von Grad zu Grad das Weiterrücken des Balkens ertragen kann. Diese Maschine kann auch auf das Heben, nicht blos mit ausgestrecktem, sondern auch mit einem oder beiden gesenkten Armen eingerichtet werden, wenn man den Balken schwer genug wählt.

§. 3.

Das Tragen.

Ich habe mich schon über die Bedingungen erklärt, unter denen ich das Tragen empfehle. Wir wählen zuvörderst Lasten, die uns nicht beschädigen können, wenn wir sie fallen ließen. Kleinere und größere, durch die Wage bestimmte, Sandsäcke sind überaus bequem. Wir befestigen einen Riemen mit dem einen Ende an dem Boden und mit dem anderen an der zugebundenen Stelle jedes Sackes, um eine kurze Handhabe zu erhalten. Der Tragende hebt die aufwärts geöffneten Hände bis zu der Höhe der Schultern, und man hängt ihm an jede Hand einen Sack, um ihn so halten oder forttragen zu lassen. Sind mehrere dergleichen Säcke da, so wird die Uebung zur Wette; man streitet mit einander, wer stillstehend sie am längsten hält, oder sie am weitesten trägt.

Knaben und Jünglinge, die sehr hochstehende Schultern und kurze Hälse haben, sollten täglich eine Zeitlang mit herabhängenden Armen kleinere und größere Lasten, bald tragen, bald stillstehend um die Wette halten; es möchte wohl das sicherste Mittel seyn, jenen Fehler zu verbessern.

§. 4.

Die Rückenprobe.

Ich habe noch keine Uebung angegeben, die besonders für die Muskeln des Rückens berechnet wäre. Das Tragen auf dem Rücken dazu vorzuschlagen, kann ich mir nicht erlauben. Es übt freilich die Muskeln des Rückens; aber es behandelt die Wirbel des Rückgraths gewaltsam, das darf nicht seyn, so wie eine ächte pädagogische Gymnastik nie eine Knochen-Gymnastik seyn darf. Was wäre denn an den Knochen eigentlich zu üben? — Außer den mancherlei Uebungen des Voltigirens, wobei besonders die Muskeln des Rückens fast durchweg in Anspruch genommen werden, und außer einer andern,

die unter den Elementarübungen des Klimmens vorkommen wird, giebt es noch eine dritte, so recht für den Rücken abgezweckte Uebung, welche ganz hieher gehört.

Die Perser haben, wie uns Niebuhr im zweiten Bande seiner Reise erzählt, zu Leibesübungen öffentliche Häuser, welche sie Surchöne (Haus der Stärke) nennen, in denen von Armen und Reichen, von Vornehmen und Geringen förmlich Gymnastik getrieben wird. Eine ihrer Leibesübungen besteht in Folgendem. Die ganze Gesellschaft stellt sich nebeneinander auf Hände und Füße, so weit als nur möglich beide von einander, doch so, daß der Boden nicht mit dem Bauche berührt wird. Der Aufseher sorgt dafür, daß jeder seine richtige Stellung nimmt. In dieser Lage müssen alle, ohne die Hände und Füße zu verrücken, mit dem Kopfe gleichsam einen Zirkel, und wenn dieses zweimal geschehen ist, auch den Durchmesser beschreiben. Je öfter Jemand diese Uebung wiederholt, desto größer ist er in seiner Kunst. Manche wiederholen sie 60 Mal. Alles geschieht dabei taktmäßig nach der Musik. — Diese Beschreibung ist dunkel. Folgende darnach gebildete Uebung kann ich aber aus Erfahrung sehr empfehlen, und vielleicht erklärt sie das Obige.

Die junge Gesellschaft stellt sich in Fronte auf einen Wink senken sich alle auf die Hände zu Boden, und strecken die Beine, so weit als möglich, hintenaus. Der ganze Körper muß vom Kopfe bis zu den Fersen eine so gerade Linie machen als nur möglich ist, mithin muß der ganze Rücken steif gemacht werden, und die Knie dürfen nicht gebogen seyn. Die Füße ruhen auf den Zehen. In dieser Lage bleiben alle um die Wette und die Wenigen, welche sie am längsten aushalten, gewinnen den Preis.

Anstrengender wird diese Uebung dadurch, wenn man sich in jener Stellung nicht ruhig verhält, sondern die Fußspitzen zum Centrum macht, und mit den Händen, seitwärts fortschrei-

tend, die Peripherie beschreibt. Wer auf diese Art 10 bis 15 Mal den Zirkel vollendet, hat wirklich schon ziemlich viel gethan. Auf ähnliche Art kann man auch die Hände in den Mittelpunkt setzen, und mit den Füßen im Kreise herumgehen. Bei diesen beiden letzten Uebungen ist es am besten, die Personen so lange einzeln vorzunehmen, bis sie gelernt haben, die richtige Stellung beizubehalten. In der Folge kann man mehrere in hinlänglicher Entfernung neben einander stellen und sie in Gesellschaft üben.

Zarte Knaben lasse man diese Uebung nicht zu lange fortsetzen; ein merkliches Zittern der Knie und Schenkel erinnere aufzuhören.

§. 5.

Das Ziehen.

Hierzu ist ein zuverlässiges und hinlänglich langes Seil nöthig. Man theilt die Gesellschaft in zwei Theile, und weiß die Kräfte des einen Theils sehr gut gegen die des andern abzumessen; zugleich sieht man auf die Beschaffenheit des Bodens, wo dieser Wettstreit begonnen werden soll; denn die kleinste Abdachung desselben hat Einfluß auf die Kraft beider Theile. Wenn sie nun gehörig abgetheilt sind, jede Partei ihr Ende des Seils ergriffen und sich in die gehörige Stellung zum Ziehen gesetzt hat, so giebt Einer durch einen Wink das Zeichen zum Anfange des kleinen Krieges. Von diesem Augenblicke an verwandeln sich alle Gesichter, der Ausdruck der körperlichen Anstrengung leuchtet aus jedem Zuge hervor, und der ganze Körper entspricht diesem Ausdrucke des Gesichts. Alle Glieder werden angestrengt, besonders Füße, Knie, Schenkel, Arme, Hände, Rücken und Schultern. In kurzem ist die Sache entschieden, der eine Theil hat den andern fortgezogen und äußert seine Freude darüber, indeß der andere Entschuldigungen hervorsucht.

Zur Abwechslung läßt man oft nur zwei Personen am Seile mit einander kämpfen. Da es hier ganz auf persönliche, unzweideutige Stärke ankommt, jeder nur für seine Person steht, und keiner sich hinter die Schwäche seiner Gehülfen, wie vorhin, verstecken kann, so thun Beide um desto mehr ihr Möglichstes. — Ich habe gesagt, das Seil müsse lang seyn, dies ist unumgänglich nöthig, wenn auf beiden Seiten Mann hinter Mann aufassen und ziehen soll; denn jeder muß hinreichenden Platz haben, weil sonst einer auf die Füße des andern tritt.

§. 6.

Das Schieben.

Das gerade Gegentheil vom Ziehen ist bekanntlich das Schieben, das anstrengend für den ganzen Körper, besonders für die Muskeln der untern und obern Glieder und des Rückens wird. Eine einfache, nicht kostbare Maschine, die den Grad der Anstrengung genau angäbe, wäre für den Uebungsplatz der Jugend willkommen, aber ich kenne keine. Um dem Knaben zu dieser Art der Kraftäußerung Gelegenheit zu verschaffen, wäre ein grobgearbeiteter, mit 4 ganz kleinen Rädern versehener, und mit Steinen angefüllter Kasten, der von ihm auf der Ebene fortzuschieben wäre, noch das Nächste. Wollte man sich die Mühe geben, die Steine nach dem Gewichte zu bestimmen, so wäre an diesem Abmesser der schiebenden Kraft wohl eben nichts mehr auszusetzen.

§. 7.

Das Stoßen.

Mit dem Schieben kommt das Stoßen insofern überein, daß dadurch eine Bewegung entsteht, die ihre Richtung von dem Körper des Stoßenden abwärts nimmt; wenn aber dieses durch anhaltende Muskelanstrengung bewirkt wird, so ist

das Stoßen dagegen das Produkt der schnellkräftigen Geradstreckung eines vorher gekrümmten Gliedes. Zur Uebung dieser Elementarkraft des Körpers lassen sich leicht Vorrichtungen erdenken. Z. B. ein an den Grund befestigter, und 3 bis 3½′ Leipz. über dem Boden senkrecht heraufstehender Pfahl trüge einen 10 bis 12′ langen Balken. In seiner Mitte wäre er durchbohrt, um einen, von dem Pfeiler senkrecht aufsteigenden, starken eisernen Nagel durchzulassen, auf welchem der Balken, im Gleichgewicht schwebend, mit seinem eisernen Beschlage, der, über das Loch her, festgenagelt wäre, ruhete. Jeder Stoß, den dieser Balken erhielte, würde ihn um den Achsenpunkt drehen; je stärker der Stoß, desto zahlreicher die Umläufe. Um diese auf eine für die Jugend belustigende Art zu zählen, dürfte man nur eine hölzerne Feder anbringen, die bei jedem Umschwunge an einem Arme abschnappte.

§. 8.

Das Ringen.

Der Widerwille gegen diese treffliche gymnastische Uebung, die Tertullian ein Geschäft des Satans nennt, ist alt, weil man sehr früh anfing sie zu übertreiben, um sie zu einem grausamen, aber unterhaltenden Schauspiele für die Zuschauer zu machen. Die Meinungen über dieselbe sind daher bei den Alten sehr getheilt; Galen verwirft sie ganz und will sie aus gut eingerichteten Staaten verbannt wissen. Er selbst war Aufseher über die gymnastischen Uebungen in Rom, trieb selbst Gymnastik, und verrenkte sich im fünfunddreißigsten Jahre die Schulter. Das Athletenwesen lernte er hier sehr genau kennen. Sein ganzer Geist ist mit Abscheu gegen die Athleten angefüllt, und bei keinem Alten findet man diese Gattung von Leuten, die doch unstreitig auch einen sehr guten Einfluß auf den Geist der Nation hatten, so schwarz geschildert, als bei

ihm. Sie verdienten das größtentheils, und wir stimmen ihm in dem, was er über ihre Art des Ringens sagt, vollkommen bei; es scheint uns aber, daß er die Uebertreibung von der natürlichen Uebung selbst besser hätte unterscheiden, jene der Verachtung preisgeben, und diese empfehlen sollen. Clemens Alexandrinus verachtet das Ringen, aber er empfiehlt es zugleich, wenn man es als Stärkung des Körpers und der Gesundheit gebraucht. Man sieht, daß er die Sache unparteiischer und daher auch richtiger angesehen hat.

Aus den Uebertreibungen einer Sache folgt bekanntlich nicht, daß sie an sich selbst verachtungswürdig oder schädlich sey; und wenn es möglich ist, das Ringen als ein Mittel zu gebrauchen, welches die Gesundheit stärkt, den Körper robust und geschickt macht, den Muth hebt, wenn es dabei nicht nothwendig ist, in jene Uebertreibungen zu verfallen, oder dem Charakter der Jugend eine falsche Wendung zu geben, so bleibt es auch für uns noch schätzbar. Meine Erfahrung bestätigt dies Alles, ich nehme daher gar keinen Anstand, diese Uebung zu empfehlen; aber ich hoffe, man wird mich verstehen, daß ich sie blos unter der Voraussetzung empfehle, sie nie zu übertreiben.

Der Nutzen des gut eingerichteten und gemäßigten Ringens erstreckt sich auf den ganzen Körper; alle Glieder werden dadurch geübt, alle Muskeln werden angestrengt, die Brust nicht wenig gestärkt, und der Umlauf der Säfte befördert. Wenn es übrigens ausgemacht ist, daß wir den Geist des Knaben mit Geduld, Standhaftigkeit und Muth ausrüsten sollen, so ist keine Uebung bequemer dazu, als das Ringen.

Gehen wir zur Uebung selbst über, die sogar zu einer Art Kunst werden kann. Das Wetter ist angenehm, die Luft mit stärkender Frühlingskühle gemischt, in allen Nerven und Muskeln der Jugend regt sich der Geist der Thätigkeit mehr als jemals, und hier und da sieht man einzelne, spaßhafte

Gefechte. Knabe und Knabe, Jüngling und Jüngling prüfen unaufgefordert ihre Kräfte an einander; nirgends eigentliche Erbitterung, überall Fröhlichkeit. — Die natürlichste Art des Ringens! Nur der strengste Orbil wird sie für unsittliche Rauferei erklären. Entfernt ihn von der Jugend, er ist zum Umgange mit ihr nicht gestimmt. — —

Könnte man jetzt die Augen überall haben, um jeden kleinen Zwist, den bald dieser bald jener Zufall unter die Scherzenden bringt, zu verhüten, und könnte man Gleich zu Gleichem gesellen, so brauchte es weiter keiner besondern Veranstaltung. Allein dies ist bei einer nur etwas zahlreichen Gesellschaft junger, lebhafter Personen nicht möglich. Jetzt ist es Zeit, ein förmliches Ringen zu veranstalten. Man fordert auf: Wer will ringen? — Allen funkeln die Augen. Ich! ich! — — Wer sich seitwärts schleicht, den lasse man; denn die Sache soll mit Vergnügen geschehen, soll den Körper üben, ohne den Geist zu erbittern.

Das erste Paar tritt hervor, der Erfahrne, der zugegen ist, kennt ihre Kräfte, er beurtheilt im Stillen, ob sie zusammen passen; sonst weiß er die Wahl umzukarten. — Man giebt ein verabredetes Zeichen und der Kampf beginnt. Jetzt zu seiner Beschreibung.

Ich habe schon mehrmals gesagt, daß wir unsre Knaben weder zu alten Athleten, noch zu neuen Raufbolden, sondern nur zu kraftvollen Jünglingen und Männern erziehen wollen; wir müssen folglich alles Athletische aus dem jugendlichen Kampfe entfernen und nur das behalten, was auf eine unschädliche Art den Leib stärken und den Geist muthvoll machen kann. Das, was ich daher beschreiben werde, sind keine ernstlichen Schlägereien, sondern *jugendliche Uebungen*, die ich genau untersucht und nicht nur ganz gefahrlos, sondern auch höchst vortheilhaft gefunden habe.

Zwei Menschen fassen sich mit den Händen und Armen

fest und suchen sich zu überwältigen. Was hier geschehen kann, ist zu handgreiflich, als daß wir nöthig hätten, den dabei gebrauchten Kunstgriffen der Alten nachzuspähen. Unsre Jugend soll sich dabei auf keine große Kunst legen, sie verlasse sich mehr auf natürliche Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Gewandtheit, und dann auf wahre Stärke.

Bei dergleichen Angriffen sind folgende Fälle gewöhnlich: man drängt den Gegner zurück; man hebt ihn vom Boden; man wirft ihn nieder.

Hieraus bilde ich folgende vier Arten des Ringens.

§. 9.

Fortsetzung.

a. Der leichte Kampf.

Diese Art des Ringens besteht blos in einem Fortdrängen des Gegners, und es darf dabei niemals niedergeworfen werden. Sind die Gegner feurigen Temperaments, so ist die erste gegenseitige Ergreifung oft ein zu heftiges Zusammenprellen, das man dadurch verhütet, wenn man diese erste Ergreifung unter ruhiger Verabredung so vollzieht, daß sie beiden gleiche Vortheile gewährt. In diesem Falle besteht der regelmäßigste Griff in einem Verschränken der Arme, bei welchem die Gegner sich wechselseitig mit den Händen an den Oberarmen, dicht neben der Schulter, und zwar beide mehr an den innern als an den äußern Seiten der Arme, festfassen. Doch ist diese Verabredung des ersten Angriffes nicht immer nöthig. Die Stellung der Beine ist hierbei immer so, daß man auf dem Einen vorliegt, indeß das Andere mehr zurück steht. Gewöhnlich stellen beide gleichzeitig das rechte, oder das linke Bein vor, doch ist dies der Abwechslung unterworfen, die von so mancherlei Zufällen abhängt, daß sich darüber nichts bestimmen läßt, wodurch ein Vortheil zu erlangen wäre. In dieser Lage haben beide

gleiche Vortheile, wenn sonst der Boden horizontal und gleichartig ist. Wollte ich alle die Fälle anführen und die Mittel, die für uns verwerflichen athletischen nicht ausgeschlossen, aufzählen, die es bewirken können, des Gegners Herr zu werden, so würde ich sehr weitläuftig seyn müssen. Die Leser wissen es schon, woran sie hier mit mir sind; ich darf nur anführen, was über die unverletzbare pädagogische Grenze nicht hinaus geht; daher nur Folgendes.

Besitzt A wirklich so viel Kraft, in der obigen Stellung den stets sich entgegenlehnenden Gegner B fortzudrängen, und dies so lange fortzusetzen, bis dieser, aus dem Winkel der Gegenstämmung herausgeworfen, eine senkrechtere Stellung annimmt, so hat er fast immer gewonnenes Spiel, wenn er den B so schnell als möglich und in verdoppelten Schritten zurückdrängt. Denn B kann nicht so schnell rückwärts schreiten, als A vorwärts auf ihn eingeht; B muß daher hinten überfallen, oder, weil er es hierzu gewiß nicht kommen läßt, sich umwenden, um die Flucht zu ergreifen. Dann darf A nur schnell seyn, um den B, ehe er sich etwa von neuem setzt, in den Rücken zu fassen ꝛc. — Die oben angegebene Stellung wird übrigens häufig abgeändert. Unter diese Abänderungen gehört vorzüglich auch die, dem Gegner mehr in die eine Seite und zwar so tief und schräg, als es gehen will, entgegen zu stellen; im Grunde wird demselben hierdurch eine Blöße gegeben, die er leicht benutzen kann.

Hat hingegen A nicht so viel Kraft, den Gegner aus der Stelle zu bringen, so bleibt ihm noch ein überwiegender Vortheil übrig, der darin besteht, dem B in den Rücken zu kommen, um ihn von hinten her an den Armen fest zu fassen. Kann er hierzu gelangen, so wird er ihn mit leichter Mühe fortdrängen und sicher den Sieg erhalten. Ist B sehr langsamer Natur und A flink genug, so glückt es ihm vielleicht, mit großer Schnelligkeit um B herum zu springen, um ihn

von hinten zu fassen. Leicht ist dies eben nicht. — Oder er läßt sich darauf ein, den B schleunig herum zu drehen und ihn dann von hinten zu fassen, wie Herkules nach Ovid den Achelous.

In diesem Falle wird er der Schulter seines Gegners, und zwar der Schulter derjenigen Seite, deren Bein B vorstreckt, einen heftigen und schnellen Ruck geben, und mit der andern Hand in eben dem Augenblicke die andere Schulter, oder deren Oberarm an sich ziehen, um dadurch den Gegner wenigstens etwas zu wenden und ihn dabei desto leichter umschreiten und im Rücken fassen zu können.

Ich kenne außer manchen andern Kunstgriffen, die hier keine Anwendung leiden, noch eine Finte, die wohl zu erlauben, und dann anzuwenden ist, wenn die erste gegenseitige Ergreifung nicht nach Verabredung geschieht, sondern dem Zufalle überlassen wird. Anstatt den Gegner bei beiden Armen zu fassen, erwartet A vielmehr, daß er gefaßt werde. Indem aber jener auf ihn eindringt, weicht A auf diejenige Seite ein wenig aus, deren Bein der Gegner nicht vorstreckt. Hier ergreift er unerwartet und schnell den Arm des Gegners und reißt ihn so an sich weg, daß ihm der Rücken des A Blöße giebt.

Eben so ist es ein erlaubter Kunstgriff, wenn A, der des Gegners Oberarm gefaßt hat, sich zu bestreben scheint, als wolle er ihn rechts herumdrehen; im Nu aber diese Richtung in die entgegengesetzte verwandelt und kraftvoll links drehet.

§. 10.

Fortsetzung.

b. Der halbe Kampf oder das Heben.

Die Hauptsache besteht darin, den Gegner zu umfassen, und ihn vom Boden, so viel es seyn kann, aufzuheben. Wenn sich Beide wohl in Acht nehmen, so dauert es lange, ehe

einer den andern faßt, denn jeder thut alles Mögliche, den Gegner abzuhalten, damit er ihn mit den Armen nicht umspanne. Der Anfang wird daher gewöhnlich mit dem oben beschriebenen *leichten* Kampfe gemacht. Man drängt sich so lange vor- und rückwärts, bis sich Gelegenheit zeigt, den Gegner zu umfassen, und ihn dann aufzuheben. Der vortheilhafteste Griff ist der, wenn A den Gegner von hinten umfaßt und ihn dann festhält. Freilich ist dies auch schwieriger, wie man aus dem Obigen schon weiß. A muß folglich erst die Mittel versuchen, den B zu wenden, um ihm von hinten beizukommen. Weniger sicher ist es aber, ihn von vorn zu nehmen; denn er kann hier noch immer seine Hände gegen A stämmen, den Leib einbiegen und so entschlüpfen, ehe er gehoben wird. Sehr vortheilhaft, scheint es zwar, die Arme des Gegners von hinten her zugleich mit zu umfassen, denn alsdann ist er wie eingewindelt, aber er kann sich dann auch leichter losmachen; nämlich B wird vielleicht mit beiden Armen so stark auseinander drängen, daß die Umspannung des A dadurch zersprengt wird. Leicht ist das nicht, aber es geschieht doch nicht selten.

Eine weit kühnere Art des Aufhebens, die den Ringern von Profession wohl schon seit den ältesten Zeiten bekannt war, muß ich hier noch angeben, da sie mir nichts Widriges zu enthalten scheint. Wenn A gleich bei der Eröffnung des Angriffs, oder auch in der Fortsetzung desselben, in einem günstigen Augenblicke, mit seiner Rechten die Linke seines Gegners im Handgelenk ergreift, zugleich im Vorschritte mit seinem eigenen linken Beine sich niederbeugt und mit seiner linken Hand das Kniegelenk des B umfaßt, so wird er ihn unter kräftigem Zurückziehen seiner Hand leicht auf die Achsel bringen und nicht blos heben, sondern gar forttragen können.

Eine andere Art dieses Kampfes läuft fast auf dasselbe hinaus. A läßt sich von B freiwillig um die Mitte des Lei-

des fassen. B schlägt beide Arme und Hände um ihn und verschränkt die Finger. So hält er ihn fest und A muß suchen, los zu kommen. Dies wird er am besten dadurch zu Stande bringen, wenn er seine Hände und Unterarme zwischen seinem Leibe und des B Armen durchsteckt, und dann dessen Hände auseinander drängt. Macht sich A los, so ist er Sieger, im andern Falle ist's B. Diese Uebung ist zur Stärkung aller Muskeln, besonders des Rückens, sehr zweckmäßig. — — Ich kann diese beiden, höchst unschuldigen Arten des Ringens nicht genug empfehlen; sie entsprechen ganz vorzüglich dem, was wir unter Gymnastik verstehen und können auch da geübt werden, wo kein weicher Boden ist.

§. 11.

Fortsetzung.

c. Der ganze Kampf.

Dieser hat das Niederlegen des Gegners zum Zweck. Es kommt dabei auf Verabredung an, ob der Sieg entschieden werden soll durch bloßes einmaliges Niederlegen, oder durch mehrmaliges, oder durch Festhaltung des Gegners am Boden. Der erste Fall ist der leichteste; der Sieg entscheidet sich durch einmaliges Niederlegen, und damit ist die Sache abgethan. Im zweiten Falle sind oft 3 Gänge zur Entscheidung nöthig; denn wenn z. B. A den B einmal wirft, aber hierauf im zweiten Gang B den A, so kann erst der dritte Gang die Entscheidung des Sieges ausmitteln. Der dritte Fall ist noch schwieriger, es kommt dabei nicht blos darauf an, den Gegner zu werfen, sondern auch auf völlige Bändigung desselben. Nur diese letzte Art verdient den Namen des ganzen Kampfes; jene ersten sind nur anfängliche Stufen desselben.

Ueber das Benehmen der Ringer läßt sich im Allgemeinen wenig sagen. Es versteht sich von selbst, daß jeder darauf denkt, seinen Gegner im ersten Angriffe auf die vortheil-

hafteste Art zu fassen, um ihn desto schneller zu werfen. Sind aber beide gleich vorsichtig und gleich gewandt, so werden sie zuerst von selbst in den obigen leichten Kampf oder das bloße Fortdrängen gerathen, und hier den günstigen Augenblick zu finden suchen, wo der Gegner eine Blöße giebt, die es möglich macht, ihn zu werfen.

Dies kann auf sehr mannigfaltige Art geschehen. Alle junge Leute finden hier bald ihre Handgriffe. Ich selbst darf von einer beträchtlichen Menge der Kunstgriffe eines Ringers von Profession nur eine geringe Anzahl angeben, weil bei weitem der größte Theil zwar unserm objektiven Zwecke, das ist einer eigentlich abrichtenden Gymnastik durchaus, und selbst unserm subjectiven Zwecke nicht so ganz entgegen, aber unsern Sitten doch wohl eben so sehr zuwider ist, als diese sich häufig selbst widersprechen. — Also nur etwas.

Wenn bei der Armverschränkung der eine Ringer, wir wollen ihn A nennen, mit beiden Händen den, an den Oberarmen oder Schultern gefaßten Gegner B nach der linken Seite hinüber zu drücken strebt, so wird B alle Kräfte dagegen anwenden und rechts streben, um nicht links zu fallen. Läßt ihn A hierin etwas sicher werden, ändert aber dann mit einem Male die Richtung seines Druckes ab, d. i. drückt plötzlich rechts, so ist es leicht möglich, daß B rechts fällt.

Macht A plötzlich seinen rechten Arm frei, drängt sich mit seiner rechten vorgedrehten Seite näher an B, tritt zugleich mit seinem rechten Beine hinter des Gegners linkes Bein, und umfaßt mit dem rechten Arme des Gegners Brust, so wird er ihn leicht hinter- oder seitwärts drücken, so daß B über das Knie des A fällt.

Auf ähnliche Art kann A, am besten im Angriffe, aber auch in der Folge, mit Schnelligkeit unter des Gegners linkem Arme durchschlüpfen, in demselben Moment sein rechtes, im Kniee gebogenes Bein zwischen die Beine des B setzen

und seinen rechten Arm auf den Rücken desselben anlegen, oder ihn im Bunde heben, so muß B über des A Kniee niederfallen.

Hat B sein rechtes Bein im Angriffe vorstehen, so kann A mit seiner Rechten dieses Bein im Kniegelenk fassen und B muß sinken, wenn A mit seiner Linken dessen rechte Schulter seitwärts oder rückwärts überdrückt.

Ist endlich einer, es sey B, geworfen, so muß er bei dem ganzen Kampfe auch völlig waffenlos gemacht, das ist so am Boden gehalten werden, daß er augenscheinlich nichts mehr machen kann. Gewiß ist dies erreicht, wenn B, auf dem Rücken liegend, von A überknieet und an den Oberarmen am Boden niedergehalten wird.

§. 12.

Fortsetzung.

d. Der zusammengesetzte Kampf.

Der zusammengesetzte Kampf endlich ist von allen der schwerste, denn bei allen jenen Arten war das bestimmt, was geschehen sollte, jeder wußte, worauf der Gegner es anlegte, aber hier ist es nicht so. Alle drei Arten des Ringens vereinigen sich zur vierten. Beide Ringenden legen es unaufhörlich darauf an, sich fortzudrängen, vom Boden zu heben, niederzuwerfen, am Boden festzuhalten, ohne daß der Gegner weiß, was der Andere in diesem Augenblicke vorzunehmen willens ist; er muß folglich seine Achtsamkeit und Geistesgegenwart, seine Geschicklichkeit, seine Kraft verdoppeln, um ihm die gehörigen Paraden augenblicklich entgegen zu setzen. Wer zuerst ermattet, ist des Siegs verlustig.

Der erste Angriff kann, wie schon oben bemerkt worden, entweder nach Verabredung geschehen, oder dem Zufalle überlassen bleiben. Im letzten Falle darf jedoch der gegenseitige

Ausfall der Ringenden, die ein paar Schritte von einander stehen, nicht mit zu rascher Hitze geschehen; er sey vielmehr nur Hand- und Arm-Kampf. — Dann darf weder blos am Zeuge, noch an den Haaren, sondern es muß immer nur am ganzen Leibe oder seinen Gliedern angefaßt werden. Hals, Kopf, Gesicht und Schamtheile sind neutrale Stellen. — Stoßen, Schlagen, Verdrehen einzelner Theile, auch alles dies ist gegen die Gesetze des friedlichen Ringens. — Die Entscheidung des Sieges wird durch die Stimmenmehrheit der umherstehenden jungen Gesellschaft bestimmt, welche hier das Publikum und Tribunal bildet, Beifall klatscht, aufmuntert, erinnert, aber nie befugt ist, die Handgriffe der Ringenden zu leiten. Bei dem leichten Kampfe entscheidet das Zurückdrängen nur dann, wenn der Gegner offenbar nichts mehr dagegen ausrichten kann; bei dem halben Kampfe das Heben nur dann, wenn er nicht im Stande ist, sich davon frei zu machen; bei dem ganzen Kampfe das Niederwerfen entweder nur dann, wenn der Eine mehrmals geworfen ist, als der Andere, oder wenn A den B wirft, ohne selbst zu fallen, das ist wenn er auf den Füßen stehen bleibt und den Boden höchstens nur mit den Händen zur Stützung berührt; oder endlich, wenn einer am Boden so fest gehalten wird, daß er nichts mehr unternehmen kann. Endlich entscheiden diese Festsetzungen auch einzeln bei dem zusammengesetzten Kampfe.

Vorsichtsregeln dabei sind folgende: immer sey diese Uebung ohne allen Zwang, nur das Unternehmen Freiwilliger. — Sie verlangt einen Aufseher, der die Jugend in die gehörige Stimmung zu setzen versteht. — Der Boden sey lockerer, tiefer Sand. — Alle überflüssige Kleidung wird abgelegt, alle harten Sachen werden aus den Taschen, Steine vom Platze entfernt.

Viertes Kapitel.

Das Klimmen oder Klettern.

§. 1.

Allgemeine Betrachtung.

Unser Zögling soll Kraft in die Muskeln bekommen, er soll starke Hände, Schenkel und Beine haben, auf hohen Standpunkten soll ihm nicht schwindeln, in bedenklichen Lagen, bei anscheinender Gefahr, soll er nicht muthlos werden. Sitzende Lebensart und Geistesanstrengung berauben uns früh dieser männlichen Eigenschaften. Als Jünglinge und Männer scheuen wir abschüssige Wege, Schwindel überfällt uns, wir sind da verloren, wo wir als zarte, aber noch unverzärtelte Knaben mit Frohlocken herumtanzten und von Gefahr nichts ahneten. Ueben wir den Knaben und Jüngling methodisch so weit hinaus, als möglich, so wird Nervenfestigkeit und muthvolle Unerschrockenheit sich bei ihm festsetzen, er wird beide in das männliche Alter hinüber bringen, und, selbst bei lang unterbrochener Uebung, unwidersprechlich gewiß bei vorkommender Gelegenheit mehr von ihnen aufzeigen können, als der Mann, welcher als Knabe verzärtelt wurde.

Zur Stärkung des Körpers und des Muthes und zur Vergrößerung der wahrhaft nützlichen Fertigkeit, dieser und jener Gefahr, hauptsächlich bei Feuersnoth, auszuweichen, ist das Klettern eine der vortheilhaftesten Uebungen, und sie ist, wenn man sie methodisch, stufenweise lehrt, weniger gefährlich, als das Reiten oder Fahren, wobei wir unser Leben vernunftlosen Thieren anvertrauen.

Frank empfiehlt diese Uebung in seiner medicinischen Polizei: „das Baum- und Mauerklettern kann die körperliche

Geschicklichkeit, und durch diese die Gesundheit der Knaben, sehr befördern. Die Natur scheint den Menschen, welcher seine Nahrung besonders auf hohen Fruchtbäumen zu suchen hatte, ursprünglich zu dieser Uebung besonders gebildet zu haben: folglich muß solche auch für unsern Körper von gewissem Nutzen seyn. Wäre es uns aber auch nur darum zu thun, daß sich so die Jugend mit mancherlei, im gemeinen Leben nicht immer zu vermeidenden Gefahren, unter guter Aufsicht, bekannter machte, und die große Kunst, das Gleichgewicht in allen Fällen zu beobachten, dabei erlernte, so wäre immer genug gewonnen. Für den gemeinen Bürger und Bauernstand ist die Kunst zu klettern von noch ausgedehnterem Nutzen: die Kinder gewöhnen sich in Zeiten an jede auch bedenkliche Stellung des Körpers, und kommen dadurch der so vielen Menschen bei der geringsten Gefahr zustoßenden, oft tödtlichen Krankheit des Schwindels zuvor. Der Soldat wird, ohne solche Geschicklichkeit, in manchen Fällen unbrauchbar, und hundert Menschen stürzen im Herbste von Bäumen den Hals ein, welche bei mehrerer Uebung in dieser Sache sicherer geworden wären."

Laßt uns indeß bei diesem Gegenstande mit besonderer Behutsamkeit verfahren. Das Mißglücken eines Sprunges zieht gewöhnlich einen Fall nach sich, der von so weniger Bedeutung ist, daß er das Lachen der Gesellschaft erregt. Anders ist es beim Klimmen. Ein Fall von einer mäßigen Höhe, in senkrechter Richtung, kann schon sehr bedenkliche Folgen haben; mithin muß man alles Klimmen — — unterlassen? — Nein! darum sollte man die Jugend, die das Klettern nie unterlassen wird, weil sie Jugend ist, und es künftig als Sache des Berufs, oder des Zufalls, in keinem Stande entbehren kann, unter Aufsicht nehmen, und es ihr lieber methodisch lehren, als heimlich ohne Aufsicht versuchen lassen. Daß hierdurch die Gefahr — den unglücklichen Zu-

fall abgerechnet, der uns ja aber selbst im Zimmer zu finden weiß — durchaus gehoben wird, hat mich lange Erfahrung gelehrt. Nöthig ist daher bei diesem Gegenstande vor allen Dingen eine gute, auf die Kraft des Körpers selbst berechnete und stufenweis aufsteigende Methode; und diese soll man, hoff' ich, in dem Folgenden nicht vermissen.

§. 2.

Vorrichtungen und Instrumente zum systematischen Ueben im Klettern.

Schön ist es, wenn wir einen, von Bäumen aller Art besetzten Platz haben, unter deren Schatten die Uebungen des Klimmens vorgenommen werden; denn da hiebei die Augen häufig aufwärts blicken, so ist Schatten hier desto angenehmer, auch sind die Bäume selbst zur spätern Uebung nöthig. Obgleich ich in einer Reihe von 17 Jahren nie eine widrige Erfahrung gemacht habe, so ist es doch nicht unzweckmäßig, wenn die Stellen mit tiefem, lockern Sande überdeckt sind, wo folgende Instrumente, welche hier gebraucht werden, ihre Plätze erhalten.

1. Der Querbalken. — Zwei Pfeiler sind 12 bis 15′ Leipz. weit von einander senkrecht in dem Boden befestigt. Der eine steht 8′ der andere nur 6′ hoch über den Grund hervor. Doch ist dies Maaß in demselben Verhältnisse zu vergrößern, wenn die persönliche Größe der Jugend es nöthig macht. Ein, wenigstens 6 bis 8 Zoll breiter, Querbalken ruht mit seinen beiden Enden in den Einfügungen auf den Köpfen der Pfeiler, und zwar auf seiner hohen Kante. Seine untere Seite ist etwa 3 bis 4 Zoll, die obere nur 2½ Zoll dick, und diese obere Kante abgerundet, — eben so wie der obere, zum Anfassen bestimmte Theil eines Treppengelenders, — damit die Hände beim Anfassen derselben durch scharfe Ecken nicht leiden. Sehr bequem ist es, unten

an jenen Pfeilern ein paar abgestumpfte Pfeiler in den Boden zu befestigen, die etwa einen Fuß hoch sind und den daraufgelegten Fußtritt tragen.

2. Eine sichere Leiter von etwa 10 Sprossen, die man nach Belieben anlehnt, wo man es am bequemsten findet.

3. Der Mastbaum. Am bequemsten, und zur Uebung vollkommen hinreichend ist hierzu ein geschälter Fichtenstamm, der am Stammende etwa 8 bis 10 Zoll im Durchmesser hat. Er wird, einige Fuß tief im Boden festgerammt, senkrecht errichtet und am sichersten mit einer seiner obern Stellen an dem Zweige eines daneben stehenden Baumes befestigt. Unumgänglich nothwendig ist dieser Mast keineswegs, es sey denn, daß man junge Leute zu Zöglingen hat, denen das Klettern ein vorzügliches Bedürfniß ist, z. B. die Jünglinge einer Seekadettenschule. Für diesen Fall sollte er auch stärker gewählt werden. Dagegen sollte eine recht starke Fichtenstange, die man nach Belieben anlehnen kann, wo man will, keinem Gymnasium, ja selbst keinem Hausvater fehlen, der auf Unglücksfälle Bedacht nimmt.

4. Der Kletterbalken. Dieses Gerüst ist ganz einfach, und es vereinigt drei Hauptinstrumente zu drei Hauptarten des Klimmens in sich. Zuerst zwei starke, in die Erde gerammte, Säulen von etwa 16 Fuß Leipz. Höhe. Sie mögen 10 bis 12 Fuß von einander entfernt seyn; dann ein Querbalken, der auf ihnen ruhet. Weit besser aber sind, statt jener Säulen, zwei gehörig von einander entfernte Bäume, in deren Gabeln sich ein Balken querüber vollkommen sicher befestigen läßt. Jene Instrumente sind an diesem Gerüste angebracht: nämlich eine etwa 3 bis 4 Zoll im Durchmesser haltende, ganz glatt abgeschälte Fichtenstange; die Strickleiter, deren Sprossen mit Sperrhölzern versehen sind; und das Seil, welches vermittelst seines Oehrs an dem Querbalken befestigt werden kann.

§. 3.

Elementarübungen im Klettern.

Die Natur gab uns zum Klettern sehr sichere, zuverläßige Werkzeuge. Wir müssen damit anfangen, diese zu stärken, ehe wir uns der Uebung selbst überlassen dürfen. Es geschieht zwar schon durch mancherlei andere gymnastische Anstrengungen; folgende Uebungen zwecken aber ganz besonders darauf ab, und sind nicht nur als Vorübungen, sondern auch in mancher andern Hinsicht, zur Prüfung der Geduld und zur Verachtung des Schmerzes, sehr nützlich. Diese Eigenschaften des Mannes sind von großem Werthe, und will man jede einzelne der in diesem Buche beschriebenen Uebungen etwas genauer untersuchen, so wird man finden, daß die meisten zugleich darauf abgezweckt sind.

Das Klimmen besteht in der Fertigkeit und Kraft der Muskeln, den eigenen Körper, dem Zuge der Schwerkraft entgegen, zu einer Höhe hinaufzuarbeiten, die durch bloßes Gehen oder Steigen, ohne Anlegung der Hände, nicht erreicht werden kann. Da der Körper bei dieser Arbeit an dem Gegenstande, der erklommen werden soll, immer eine Stelle als Stützungspunkt festhält, um während dieser Stützung weiter hinaufgreifen zu können, so sind durchaus immer wenigstens beide Hände, und mehrentheils die untern und obern Glieder zugleich thätig, d. h. indem entweder die eine Hand, oder statt deren die untern Glieder den Stützungspunkt fest fassen, so greift die andere Hand, oder so greifen beide Hände an dem Gegenstande weiter hinauf, um dort einen neuen Stützungspunkt zu suchen ꝛc.

Die vorläufigen Uebungen der Hände und Arme, der Füße und Schenkel, sowie der Bauch- und Rückenmuskeln machen daher hier die eigentlichen Elementarübungen aus.

§. 4.

Fortsetzung.

Erste Elementarübung: das Anhängen.

Diese Uebung wird an dem obigen Querbalken vorgenommen. Die Knaben treten unter den Balken, ziemlich nah an einander, auf den Fußtritt, die Kleinern an die niedrige, die Größern an die höhere Seite, und so erreichen beiderlei die gehörige Höhe, um den Balken mit verschränkten Händen zu umfassen. Alle richten hierbei ihr Gesicht nach dem tieferliegenden Ende des Querbalkens. Auf ein gegebenes Zeichen heben sich Alle; man nimmt den Fußtritt weg; da hängen sie und halten ihre eigene Last. Das ist's gerade, was man beim Klettern nothwendig und auf längere Zeit können soll. Es ist sehr gut, wenn man diese Uebung nach der Uhr um die Wette machen läßt, und demjenigen den Sieg zuerkennt, welcher am längsten aushält. Mit jeder Minute wächst die Last, mit jeder der Schmerz in den Händen. Das Gesicht überzieht allmählig eine Röthe, welche die Anstrengung hervor treibt, Jetzt entfaltet der Eine, dann der Andere, der Dritte die Hände und springt mit einem leisen Ah! zu Boden. Die Stärkern und Härtern blicken lachend auf sie herab und bleiben noch. Interessant werden an diesen Letztern die Züge der männlichen Selbstüberwindung, der Verachtung des drückenden Schmerzes und der ausharrenden Geduld. Zur sechsten, achten, ja bis zur zwölften und fünfzehnten Minute dauert der Kampf, die Schwächern sinken, der Sieger folgt ihnen bald und gewinnt den Preis.

Ich habe ein kleines Mädchen gekannt, dem der Arzt diese Uebung verordnete, um eine hohe Schulter zu verbessern. Selbst dieses schwächliche Kind lernte fünfzehn Minuten hangen. Ich muß noch ein Beispiel anführen. Ein Knabe von 6½ Jahren hing mit einem andern um die Wette. Der

Preis war auf 5 Minuten bestimmt. Ein kleiner Dorn mochte ihm vor ein Paar Tagen in den Finger gekommen seyn, dieser fing an zu stechen, und Heinrich an zu klagen. Man wollte ihn abheben; aber er ließ es nicht zu. Die Thränen liefen ihm endlich aus den Augen, und doch bat er dringend, ihn hangen zu lassen. Er überwand richtig den Schmerz und hielt seine Zeit aus. Seht da den rechten gymnastischen Ton, der mit ächter Kultur in voller Harmonie steht.

Statt der Hände kann auch ein Arm zum Anhangen gebraucht werden. Man bildet durch Biegung des Ellenbogens einen Hacken, mit dem man über den Querbalken faßt. Ich bemerke dabei aber, daß dieser kleine Handgriff nicht dazu gebraucht werden müsse, um auf mehrere Minuten den ganzen Körper so zu halten, sondern nur auf kurze Zeit zur Probe.

§. 5.

Fortsetzung.

Zweite Elementarübung: das Aufschwingen der Füße.

Diese Uebung, die wie das Anhängen ebenfalls an dem Querbalken und zwar fast unter eben der Anlegung der Hände vorgenommen wird, hat nicht blos die Stärkung der Hände und der Brustmuskeln zum Zweck, sondern sie ist ganz vorzüglich auch berechnet für die Muskeln des Arms, der Schultern, des Rückens und Bauches. Sie besteht in folgendem. Der Uebende faßt nicht mit verschränkten, sondern ein wenig von einander entfernten Händen über den Querbalken. Er zieht sich so aufwärts, daß die eine Schulter den untern Theil des Querbalkens berührt, wobei denn natürlich die Arme stark gebogen sind, und versucht, unter steter Fortsetzung dieser Haltung, die Füße, durch Anstrengung der Rücken- und Bauchmuskeln, jetzt hinauf zu ziehen, um damit die obere Kante des Balkens zu umfassen, dann langsam wieder her-

abzulassen, und dies so oft zu wiederholen, als er kann. Die oben angegebene Krummhaltung der Arme ist darum nothwendig, um den Stützungspunkt des Körpers mehr nach der Mitte, nach dem Unterleibe hin, zu verlegen, so daß der Körper dabei zwischen den Unterarmen fast eben so hängt, wie der Wagbalken in seiner Gabel; nur daß der untere Theil des Körpers immer noch ein merkliches Uebergewicht über den obern hat, welches durch Muskelkraft zu überwinden ist. Nur den Anfängern ist es zu erlauben, die Beine bei dieser Uebung in einen nachhelfenden Schwung zu setzen; Geübtere müssen sie durch reine Muskelkraft vollbringen. Beim ersten Ermatten, welches die Jugend von festerm Tone nicht achtet, erlangt man dadurch Erholung, daß man die aufgeschwungenen Füße über dem Balken ruhen läßt, und den obern Körper durch Krümmung des Armes festhält. Die Uebung selbst wird nach der Zahl der Aufschwingungen berechnet. Sie steigen unabgesetzt von 10, 15 bis 24, ja ich habe sie mehrmals 30 Mal hinter einander gesehen.

§. 6.

Fortsetzung.

Dritte Elementarübung: das Aufziehen mit den Händen, oder das Heben am Querbalken.

Die Hände werden über dem Querbalken beide zusammen verschränkt, oder auch blos neben einander angelegt, die eine auf dieser, die andere auf jener Seite, und der Uebende zieht seine ganze Last langsam, unter Schließung und ganz gerader Ausstreckung der Arme wieder herab. Durch fortgesetzte Wiederholung wird diese Uebung angreifend, besonders für die Muskeln des Oberarms, der Schultern und Brust. Anfänger schaffen sich Erleichterung durch Beugung und schnelle Streckung der Kniegelenke; sie treten, gleichsam als wollten sie sich auf die Luft stützen, heftig nieder, und bringen den

Körper ruckweise hinauf. Die Berechnung geschieht wiederum nach der Zahl der Aufzüge. Man hebt sich 3, 6, 9 Mal. Robuste Jünglinge und Knaben brachten es auf 12 ja 18 Mal. Das Letztere ist ein seltener Fall.

§. 7.

Fortsetzung.

Vierte Elementarübung: das Gehen mit den Händen am Querbalken.

Dies ist etwas schwieriger, als jede der vorigen Uebungen. Die Person faßt mit den Händen den Querbalken, ohne sie zu verschränken, doch so, daß die eine auf dieser, die andere auf jener Seite herauffaßt. Sie zieht sich stark aufwärts und hält die Arme während der ganzen Uebung gebogen. Der Rücken ist nach der höhern Seite des Balkens hingerichtet. In dieser Lage greift eine Hand rückwärts über die andere hinauf, d. i. die Person geht rücklings mit den Händen, an dem Balken schwebend, hinauf und vorwärts wieder herab. Man sieht von selbst, daß hier nicht blos Haltung mit beiden Händen stattfindet, sondern daß jede einzeln, und abwechselnd mit der andern, den Körper tragen muß, indeß die andere weiter greift. Gut geübte Personen machen diese Uebung mit ganz ruhigem, gerade ausgestrecktem Körper und geschlossenen Beinen. Anfänger bewegen die Beine gewaltsam. Die Berechnung kann nach der durchgangenen Weite in Fußen geschehen, oder wenn das zu umständlich ist, so wird der Preis auf das 1, 2, bis 3malige, doppelte Uebergehen des Balkens gesetzt. Die drei letzten Uebungen lassen sich auch an einem horizontal oder schräg gespannten Seile vornehmen.

§. 8.

Fortsetzung.

Fünfte Elementarübung: die Verschränkung, oder das Festhalten mit den Beinen und Schenkeln.

Es ist nicht nur sehr gut möglich, sondern auch sehr leicht, sich an einer aufrecht stehenden Stange, oder einem nicht zu dicken Baumstamme in jeder Höhe durch den Zusammenschluß der Füße, Beine und Schenkel vollkommen fest zu halten und die Hände ausruhen zu lassen, oder damit ein kurzes Geschäft abzuthun. Um diese Festhaltung zu üben, können mehrere zugleich und zwar jeder für sich einen Baumstamm wählen, um sich in die Wette zu üben. Auf ein gegebenes Zeichen umfaßt jeder seinen Stamm mit den Beinen und Händen, er rückt etwas hinauf. Hat er die untern Glieder gehörig angelegt, so läßt er mit den Händen ab und versucht es nun, wie lange er diese Verschränkung ertragen kann. Der eine Fuß liegt vor dem Stamme stark einwärts gedreht, das andere Bein faßt jenseits um den Stamm, die Knie drücken fest an den Stamm. Wer sich gut geübt hat, wird den Stamm, oder selbst eine glatte Stange mit keinem Theil des Körpers weiter berühren, als mit den untern Gliedern bis zu den halben Schenkeln herauf, und er wird diese Lage bis zu einer Minute aushalten.

Diese fünf Elementarübungen sind vollkommen hinreichend, als Einleitung zu einer sichern Unternehmung der folgenden wirklichen Kletterübungen, zumal da auch diese wiederum von dem Leichtern zum Schwerern aufsteigen.

§. 9.

Vom wirklichen Klettern oder Klimmen.

Obgleich alle diese Uebungen immer auf einer und derselben Grundlage beruhen, so nehmen sie doch, nach der Ver-

schiedenheit der Gegenstände, an denen sie vollzogen werden, eine verschiedene Natur an. Um sie methodisch aufsteigend zu ordnen, ist es nicht genug, auf die größere oder mindere Schwierigkeit zu sehen, die bei ihrer Ausführung eintritt, sondern ganz vorzüglich zugleich auch auf die Sicherheit, mit der sie sich vollziehen lassen. Hiernach folgende Ordnung.

§. 10.

Fortsetzung.

Das Klimmen vermittelst der obern und untern Glieder.

An der Stange ist dieses Klimmen leicht und vollkommen sicher. Die Stange muß durchaus nicht splitterig seyn. Durch den Gebrauch wird sie so glatt und glänzend, wie polirt. Sie darf mit dem Körper durchaus in weiter keine Berührung kommen, als mit Füßen, Beinen, Knieen und Händen; es würde nicht nur bedenklich seyn, sie ganz herauf zwischen die Beine zu nehmen, sondern auch erschwerend, weil dann Unterleib und Brust gedrückt werden, wodurch die Freiheit des Athmens leidet. Das ganze Benehmen ist hier sehr leicht. Von den Füßen drückt sich der eine vorn, der andere hinten an die Stange, die Knie von beiden Seiten. Dann rückt der Klimmende, indem er sich mit beiden Händen aufwärts zieht, mit den untern Gliedern an der Stange hinauf, faßt damit fest, und greift dann mit den Händen höher. Er setzt diesen abwechselnden Gebrauch der untern und obern Glieder fort, bis er die Höhe erreicht hat. Das Herabklimmen hat gar keine Schwierigkeit. Es ist nicht nöthig, nach derselben Art dabei zu verfahren, sondern man gleitet, unter der obigen Festfassung mit den Füßen, gewöhnlich mit Geschwindigkeit daran herunter, so daß die Hände dabei nur sehr wenig zu thun haben.

Dieses Klimmen an einer Stange muß bis zur größten Fertigkeit erlernt werden, jeder Mensch sollte wenigstens die

Fertigkeit besitzen, aus dem zweiten, dritten Stock an einer glatten Fichtenstange herabzugleiten, die an eines der Fenster gelehnt wäre.

Das Klettern am Mast ist weit schwerer, denn die Fläche ist glatt, und der Baum mit den Händen nicht mehr umspannbar. Hier ist es durchaus nöthig, die fünfte Elementarübung gut eingeübt zu haben. Die Sache ist übrigens bekannt, und diese Uebung in mehreren Gegenden Deutschlands und Europas als Volksbelustigung gebräuchlich.

Das Klettern an diesem Maste geht am besten an heißen Tagen. Die Arme werden um den Baum geschlagen und die Hände verschränkt. Jeder muß sich gewöhnen, diese so selten als möglich von einander zu trennen. Wird beim Höherklettern der Baum für die Umspannung mit gefaltenen Händen zu dünn, so lasse man mit der einen Hand den Unterarm der andern fassen. Man klettert leichter und sicherer mit entblößten Armen, weil die Haut nicht so leicht gleitet als das Zeug des Anzugs. Eben so wenig sind Schuhe hier passend, weit mehr Stiefeln.

An dergleichen Baumstämmen kann man das Klettern ohne Bedenken anstellen, denn derjenige, welcher noch dem Schwindel unterworfen ist, versteigt sich nie zu hoch; im Falle aber, daß einen Andern die Kräfte verlassen wollen, wird er nicht herabfallen, sondern am Baume herabgleiten. Dessen ungeachtet werden die meisten, nicht daran gewöhnten Aeltern gegen diese Art des Klimmens große Besorgniß haben; ihr Auge wird den schwindelerregenden Anblick nicht ertragen können. Ihre Besorgniß ließe sich lindern durch einen Gürtel, der den Klimmenden unter den Armen und den Baum zugleich locker genug umgäbe; denn dieses Mittel macht ein eigentliches Herabfallen, an welchem ihre Phantasie haftet, undenkbar. Um ihretwillen muß ich noch einer Einrichtung erwähnen. Brächte man oben am Maste eine Rolle an, durch die ein schwaches Tau liefe,

dessen eines Ende an der Person des Klimmenden befestigt, indeß das andere in den Händen eines Aufsehers wäre ꝛc. Das sind keine in dem wahren Bedürfnisse der Jugend gegründete Mittel!

Zur Haltung des Gleichgewichts, zur Vorsicht in bedenklichen Lagen, auch zur Stärkung der Hände und Arme ist ferner das Klettern auf der Leiter bequem. Wir lehnen die obige hölzerne Leiter fest an einen Baumzweig, oder eine Wand. Anfänger lernen ohne Furcht daran hinauf- und herabsteigen; dann wie auf einer Treppe, ohne die Hände zu gebrauchen, einige Sprossen hinauf- und herabgehen. Sie üben sich, an der verkehrten oder hintern Seite derselben vermittelst der Hände und Füße hinauf zu klettern. Ein Anderer versteht die Kunst, an der hintern Seite hinauf zu klimmen, oben durch die Sprossen zu kriechen und auf allen Vieren, den Kopf unten, die Füße oben, die ganze Leiter herab zu gehen. Hierbei hängt er vorsichtig einen Fuß nach dem andern, wie einen Haken, über die obern Sprossen, indem die Hände abwechselnd von einer zur andern weiter herabgreifen. Ein Anderer steigt wie gewöhnlich die Leiter hinan, aber oben schwingt er sich um den einen Seitenbaum herum, faßt unterhalb in die Leiter und kommt so auf der verkehrten Seite wieder herab. Ein Vierter steigt bis in die Mitte, hier klammert er sich fest und läßt durch Jemand die Leiter umdrehen, so daß ihre vordere Seite nach der Wand hin zu stehen kommt ꝛc. Diese kleine Kunststücke lassen sich nach und nach vervielfältigen.

Dabei muß aber immer Jemand die Hände bereit haben, den Anfänger zu unterstützen und zu halten. Da hier gewöhnlich nur ein einzelner geübt werden kann, so ist dies um desto leichter.

Weit schwerer noch ist es, an der schlaff herabhangenden und unten gar nicht befestigten Strickleiter hinauf zu steigen.

Die Muskeln der Arme und Hände werden dadurch sehr angegriffen. Sie müssen, wenn man den Vortheil bei dieser Uebung nicht kennt, den sich stets rückwärts neigenden Körper halten; ein beständiges Schwanken, das dem Ungeübten und Schwächlichen unfehlbar allen Muth benehmen und ihm Schwindel verursachen würde, kommt noch dazu und macht diese Uebung zu einer der wirksamsten für unsern Zweck. Ist die Leiter stark genug, so läßt man 2 bis 3 auf einmal daran hinauf- und herabklettern, und so lernen sie sich geschickt ausweichen. Mit Vergnügen sieht man dann oft den Einen vermittelst der Hände an einem Hauptseile der Leiter schweben, bis der Andere in der Leiter vorüber geklettert ist. Das Benehmen bei dieser Art des Kletterns ist leicht, denn es stimmt mit dem Ersteigen einer hölzernen Leiter ziemlich überein; da aber die Strickleiter perpendikulär herunter hängt, und da sie selbst so biegsam ist, so werden die Stufen, auf welchen die Füße ruhen, nach vorn hinaus geschoben und der obere Theil des Körpers sinkt aus der perpendikulären Stellung in eine schräge Lage rücklings hinaus; hierdurch fällt die ganze Last in die Hände und die Uebung wird so sehr erschwert, daß man auf diese Art nicht hoch steigen kann. Um dies zu verhüten, faßt man mit den Händen stets an die beiden Hauptseile, und hält den Körper auf der Leiter immer so viel als möglich nicht zusammengezogen, sondern gestreckt und aufrecht.

§. 11.

Fortsetzung.

Das Klimmen am einfachen Seile ist beträchtlich angreifender als das vorige, denn hier ist keine Stufe, auf welcher der Fuß ruhen könnte; aber dessen ungeachtet wird es allen Knaben, welche an der Stange mit Leichtigkeit klimmen, sehr leicht, auch an dem Seile fast auf eben die Art

hinauf zu klettern. Die einzige Schwierigkeit liegt darin, das Seil mit den Füßen so zu fassen, daß man dadurch einen festen Unterstützungspunkt gewinnt. Knie und Schenkel haben hierbei gar nichts zu thun, sondern man verwendet dazu ganz allein das Fußgelenk. Man setze sich einmal auf einen Stuhl, und schlage die Füße nach gewöhnlicher Art im Gelenk über einander, so hat man die ganze Haltung desjenigen, der mit Hülfe der Füße am Seile hinaufklimmt. Zwischen die beiden Fußgelenke wird nämlich das Seil gefaßt, und durch ein mäßiges Zusammendrücken festgehalten, indeß die Hände am Seile weiter hinauf greifen. Hierauf zieht man, an den Händen hangend, auch die Füße weiter herauf, faßt damit von neuem, und klettert wiederum mit den Händen weiter.

Außer dieser giebt es noch eine andere Methode, die Füße bei dieser Art des Klimmens zu gebrauchen. Das Seil geht von den Händen des Klimmenden herab über den einen, gewöhnlich den rechten, Schenkel und zwar nicht weit über dem Knie; es windet sich um die innere Seite dieses Schenkels, die Kniekehle und Wade nach außen hinab, und legt sich über den obern Fuß nach innen, von wo an es frei hinab hängt. Tritt der andere Fuß des Klimmenden nur mäßig auf das Seil, da wo es über dem Fuße liegt, so entsteht durch die vielfache Reibung ein sicherer Stützungspunkt. Es kommt nur darauf an, das Bein und den Fuß so zu halten, daß das Seil in seiner Windung liegen bleibt, wenn die Hände, indem der andere Fuß vom Seile zurückgezogen wird, den untern Körper hinaufziehen. Nach wenigen Versuchen lernt es sich leicht. Folgende Bemerkungen bitte ich nicht zu überschlagen; denn sie trachten ganz dahin, dieser Uebung, welche zu einer vortrefflichen Fertigkeit führt, die jeder ohne Ausnahme sich erwerben sollte, weil sie sehr oft, namentlich bei Feuersgefahr von großem Nutzen ist, volle Sicherheit zu geben. Sie sind folgende.

a. Das Seil sey hinlänglich, d. i. wenigstens einen Zoll dick, damit die Hände nicht zu sehr überschließen; und man bewahre es immer an einem trockenen Orte auf, damit es nicht morsch werde. Ist es lange nicht gebraucht, so setze man es erst einmal durch die Uebung des Ziehens auf die Probe. Seine Länge muß wenigstens 3 Mal so lang seyn als die Höhe des Kletterbalkens beträgt.

b. Beim Herunterklettern muß Hand um Hand abgesetzt werden, wie beim Hinaufsteigen; denn wenn man mit den Händen schnell daran herunter gleitet, so werden sie beschädigt.

c. Das Seil muß, so wie die obige Stange, beim Hinauf- und Heruntersteigen durchaus nicht zwischen den Beinen gehalten werden, um eine schädliche Reibung der Schamtheile zu vermeiden, sondern wie oben gesagt ist, zwischen den Fußgelenken.

d. Der Stelle, wo das Seil über dem Kletterbalken liegt, werden die scharfen Ecken genommen. Unterzieht sich ein Anfänger der Uebung, an dem Seile hinaufzuklimmen, so faßt Jemand anders die andere Seite des Seils fest in die Hände, und läßt das Seil dem Klimmenden nach, so daß dieser immer in der Nähe des Bodens bleibt. Er vergesse doch nie den Grundsatz des schrittweisen Aufklimmens in allen Sachen; es ist der Grundsatz der Natur! In Kurzem ist diese Maßregel weniger und weniger nöthig, man läßt höher und höher steigen, bis sie bald ganz unnöthig wird.

Die Verstrickung ist noch eine besondere, hierher gehörige Uebung, die nicht blos zum anhaltenden Muskelgebrauche anreizt, sondern auch die Geschicklichkeit in bedenklichen Lagen vermehrt. Die Sache ist diese. Der Klimmende steigt bis zu einer mäßigen Höhe. Hier macht er Halt. Er wickelt vermittelst des einen Fußes das Seil 2 bis 3 Mal um den andern Fuß, und faßt dies Umgewickelte zwischen beiden Füßen fest. Die hierdurch zwischen dem Seile und den

Füßen entstehende Reibung widersteht dem ganzen Gewicht des Körpers. Jetzt tritt er darauf und ruht wenigstens schon um ein gutes Theil. Aber er will mehr, er will ganz bequem ruhen. In dieser Absicht geht er mit den Händen ein wenig am Seile herab, und ergreift mit der Linken den Theil des Seils, welcher unter den Füßen herabhängt. Er richtet sich wieder empor und schlingt diesen Theil einige beliebige Mal kreuzweis um die Schultern, die Hüften, und um das Seil selbst, bis er fest genug verstrickt ist.

Da das Seil und die Strickleiter nicht an dem Kletterbalken bleiben, sondern jedesmal bei dem Gebrauche angehängt und abgenommen werden müssen, ohne dabei eine Leiter anzusetzen, so habe ich noch folgendes zu erinnern. Ein geschickter Kletterer nimmt das obere Ende der Strickleiter über die Schulter und klimmt damit die Stange hinan, um es oben fest zu hängen. Die Verschränkung der Beine wird ihm hierbei zu Statten kommen, denn vermöge derselben kann er beide Hände frei haben. Auf gleiche Art wird das Seil abgeworfen ꝛc. Ist das Seil bei dem Gebrauche nicht blos übergehängt, sondern vermittelst seines Oehrs völlig am obern Balken befestigt gewesen, so steigt der Klimmende an dem Seile selbst hinauf, indeß Jemand das herabhangende Ende festhält. Jener faßt mit der einen Hand in das weite Oehr, ohne das durchlaufende Seil zu berühren, mit der andern etwas darüber an das Seil, läßt mit den Füßen vom Seil ganz ab, und wird von dem Aufseher durch Nachlassung des Seils herabgelassen.

Wir übten bisher unsere Geschicklichkeit im Klettern an Instrumenten, auf deren Festigkeit wir uns verlassen konnten, daher wenig oder keine Gefahr. Ganz anders ist es aber auf Bäumen. Die Zweige sind oft ganz unsichere Stützen; die Natur der Holzart kommt in Betracht, daher verdient diese Art des Kletterns bei den Anfängern sorgsame Wach-

samkeit. Das Hinaufklimmen am Stamme ist ganz gefahrlos; mit dem Ersteigen des ersten Zweiges wächst die Gefahr, so wie auf der andern Seite die Leichtigkeit der Uebung. Ich gebe folgende Vorsichtsregeln. Man läßt anfangs nur immer ganz niedrig klettern, so daß man die Bewegungen des Zöglings genau beobachten kann. Hier wird man bei ihm stehen und ihn vor diesem oder jenem Zweige warnen, wird ihm immer die wichtige Regel geben, sich beinahe ganz allein auf die Hände, weit weniger auf die Füße zu verlassen, weil sie leicht von den Zweigen abgleiten. Man wird nicht zugeben, auf entlaubten Bäumen zu klettern, weil hier die erstorbenen Zweige unkenntlicher sind.

Unter diesen Umständen wächst die Einsicht des Zöglings nach und nach mit seiner Geschicklichkeit und mit seinem Muthe. Er geht bald von seinem Baume auf den naheste-henden, und so auf einer ganzen Reihe fort. Ist er am Seile gut geübt, so klettert er nicht immer am Stamme hinauf und herab, sondern er faßt jeden hinlänglich starken, bis zum Erreichen herabhängenden Zweig, und windet sich an demselben mit den Händen hinauf oder herab.

Zum Vergnügen, und vorzüglich um die Fertigkeit der Zöglinge zu prüfen, führt sie etwa ein Aufseher bisweilen unter eine große Baumgruppe; er zählt bis 15, und indeß muß jeder an einem Baume so weit hinauf geklimmt seyn, daß er von der Ruthe des Aufsehers nicht mehr erreicht werden kann. Alle strengen sich, unter vielem Gelächter, ganz vorzüglich an, um der Ruthe zu entgehen; sie denken sich unter ihr ein reißendes Thier, das sie verfolgt. Wer nicht flink genug ist, wird erreicht, und büßt durch einen spaßhaften Schlag.

§. 12.

Fortsetzung.

Klimmen vermittelst der obern Glieder allein.

Für den geschickten und gesunden Knaben ist das Bisherige bald sehr leicht. Darum laßt uns es ihm erschweren; denn nur durch die Besiegung der Beschwerden wird er täglich stärker und kraftvoller. Wir legen ihm das Problem vor, ob es wohl möglich sey, ohne den Gebrauch der Füße, blos durch die Kraft der Hände und Arme an den obigen Gegenständen hinauf zu klimmen. Die Sache ist schwierig, aber der Jugendfreund weiß ihm alle Zweifel auszureden; er erinnert ihn an die vierte Elementarübung, bei welcher der Körper durch einzelne Hände schwebend gehalten wird. Er zeigt ihm die Aehnlichkeit zwischen diesem und jenem Falle; er sagt ihm, daß ein gesunder, nicht kraftloser Mensch mit einer Hand ohne viele Mühe ein Gewicht aufheben könne, das der Schwere seiner Person gleich kommt, daß man ja auch beim Anhängen mit einer Hand die Last des ganzen Körpers trage. Es kommt zu Versuchen. Sie schlagen anfangs fehl. Jede einzelne Hand, besonders die Linke, ist noch zu kraftlos, den hinaufgezogenen Körper so zu halten, daß die eine über die andere hinaufgreifen kann. Aber Jemand nimmt sich anfangs des Klimmenden an, er unterstützt ihn durch Unterlegung der Hand, und macht es ihm dadurch leichter, sich mit einer Hand zu halten, indem die andere weiter hinaufgreift. Nach langem Ueben wird endlich das Ziel erreicht, aber es dauert oft viele Monate. Diese Uebung ist eine der schönsten und zweckmäßigsten zur Stärkung aller Muskeln der Brust, der Arme und Hände, sie ist ein wahrer Probierstein der Kräfte dieser Glieder, und giebt den Zuwachs derselben auf eine sehr sichere Art an. Nur bisweilen findet sich ein Knabe, der schon in seinem achten und

neunten Jahre im Stande ist, sich durch die Hände allein ein wenig an dem Seile oder der Stange hinauf zu arbeiten. Gewöhnlich kommt erst im vierzehnten Jahre der Zeitpunkt, wo die Arme so viel Kraft erlangen. Man treibe nicht zu früh dazu. Die beste Vorübung ist die obige vierte Elementarübung. Man kann fast an allen oben genannten Gegenständen ohne den Gebrauch der untern Glieder klimmen. Die nöthigen Bemerkungen darüber folgen hier. — An der Stange ist diese Uebung vielleicht eben so leicht, oder noch leichter, als an einer hölzernen Leiter, denn bei dieser hängt die Person frei herab, bei der Stange liegt die eine Seite des Leibes an, und dadurch entsteht wohl eine kleine Erleichterung. Man fange daher mit dieser an. Die allein richtige Haltung des Körpers ist diese. Die ganze Person ist völlig gerade ausgestreckt, die Kniee sind nicht gebogen, die Beine sind dicht geschlossen und ohne alle Bewegung, die Stange liegt an der einen Seite des Körpers herab neben dem Schenkel herunter. Nur Anfänger sind geneigt, die Stange zwischen die Beine zu nehmen und heftig mit den Füßen nieder zu schnellen; man muß dies nicht zugeben. Die Hände treiben ihre Arbeit auf diese Art: beide zugleich fassen an der Stange fest, die eine über der andern. Beide zusammen ziehen den Körper aufwärts; ist dies aber geschehen, so muß die obere Hand ihn für einen Augenblick allein halten, damit die untere schnell über sie hinauffaßt. Dann heben wiederum beide gemeinschaftlich, die untere greift höher und so immer fort. Auch beim Herabklimmen findet dasselbe nur in rückgängiger Bewegung statt. — An der schräg angelehnten hölzernen Leiter greift die Person, nachdem sie mit beiden Händen den Körper vorläufig höher hinaufgezogen hat, schnell mit der einen Hand zur nächstfolgenden höhern Sprosse, wobei folglich die eine Hand so lange allein hält. Ist die höhere ergriffen, so faßt auch die untere Hand dort hinauf;

beide Hände heben von neuem ꝛc. Der Körper ist gestreckt, die untern Glieder sind geschlossen. — Am einfachen Seil ist die Uebung am schwierigsten. Das Benehmen ganz wie bei der Stange. Bei Bäumen läßt sich diese Fertigkeit nur auf diesen oder jenen herabhängenden Zweig anwenden. —

Da das Klimmen, wie man von selbst gefunden haben wird, aus Uebungen besteht, die weit mehr auf Kraft als auf Geschicklichkeit beruhen, so lautet die Hauptregel für diesen Theil der Gymnastik: übe täglich nur etwas, nie zu lange; fordere von zarten Knaben nicht, was nur Jünglinge vermögen; die Uebung kann nicht plötzlich die Kraft in den Körper schaffen, sondern die Jahre des Wachsthums müssen helfen.

M* aus Sachsen, W* aus Böhmen, C. S. aus Thüringen und manche andere erstiegen nicht nur den starken 63′ Leipz. hohen Mast, sondern der Letzte war dabei so völlig furchtlos, daß er oben, mit dem Leibe auf die Spitze gelehnt, eine lustige Anrede an die Zuschauer hielt und mit den Händen Gestus machte. Er war aber auch der geübteste Kletterer von allen, die ich gekannt habe. Es war ihm gleich, mit dem Kopfe oder den Füßen voran von einem Baumstamme herab zu steigen. P. S. aus Thüringen stieg 40 Stufen an der frei hangenden Strickleiter hinauf und hinab. Zu den obigen Aufgaben könnte ich sehr viele Beispiele angeben.

Fünftes Kapitel.

Vom Reif-, Strick-, Seil- und eigentlich gymnastischen Tanze.

§. 1.

Im Allgemeinen.

Diese in der Kapitelüberschrift genannten Uebungen sind darum nahe mit einander verwandt, weil bei allen ein, nach dem Takte geschwungener und wiederkehrender Körper unter den Füßen der hüpfenden, laufenden, oder tanzenden Person mit Schnelligkeit durchgeht. In ihrer einfachen Gestalt sind die drei ersten sehr bekannt; aber wenig oder gar nicht in den mannigfaltigen Abänderungen, die sie zulassen; die letzte ist völlig neu. Nach meiner Meinung gehören sie zu den vorzüglichsten Leibesübungen der Jugend und besonders eines Turners. Es ist nämlich nicht blos die Bewegung des ganzen Körpers, sowie besonders der untern und obern Glieder, wodurch sie wirksam werden, sondern ihr Werth beruht vorzüglich darin, daß sie sich mit trefflichem Anstande, der sich oft der Haltung des Tanzes nähert, ausführen lassen; daß sie nicht blos Schnelligkeit, sondern scharf abgemessene Schnelligkeit und Gewandtheit erfordern; daß sie auf strenge Haltung des Zeitmaaßes dringen, oder augenblicklich den dagegen begangenen Fehler strafen; daß sie den Blick schärfen, die Dreistigkeit erhöhen und eben dadurch für nicht seltene Fälle des Lebens abrichten; daß sie endlich die Aufmerksamkeit und das sinnliche Beobachtungsvermögen mit Strenge fesseln. Und bei allen diesen Vortheilen sind sie weder gewaltsam, noch im mindesten gefährlich.

Die dazu nöthigen Elementarübungen bestehen theils in den oben angegebenen Elementarübungen des Springens, nämlich dem Hüpfen und dem Anschlagen, theils fallen sie mit den Uebungen selbst zusammen, so daß die niedern Grade der Uebung selbst als Elementarübungen anzusehen sind. Uebrigens werde ich hier, wie gewöhnlich, streng vom Leichtern zum Schwerern aufsteigen.

§. 2.

Vom Reiftanz.

Diese Uebung ist die leichteste von allen, theils weil der Umschwung des Reifen weniger Schwierigkeit hat, theils weil mit diesem Instrumente weit weniger Abänderungen gemacht werden können. Der Reifen darf nicht zu groß seyn. Stellt man ihn neben sich, so darf er kaum bis an das Gelenk des Schenkels reichen; er muß zwischen den Beinen durchgerollt werden können, ohne sich stark zu klemmen. Seine beiden Enden sind schräg weggearbeitet, einen guten Fuß lang oder noch mehr übereinander geschränkt und an zwei oder drei Stellen mit Draht verbunden, der fest zusammengedreht wird. Dieser Schluß muß so vollkommen fest seyn, als wenn beide Enden zusammen gewachsen wären. Die Enden des Drahtes müssen umgelegt und zwischen beide verbundenen Theile hineingetrieben werden, damit sie den Händen nicht schaden. Da diese letztern beim Gebrauche gewöhnlich den Schluß umfassen, so muß der Draht diese Griffstellen frei lassen. Alle scharfen Kanten werden dem Reife genommen.

Im Allgemeinen besteht die Uebung darin, den Reifen beim Aufspringen der Füße von dem Boden unter sich weg zu schlagen. Dies ist zu bekannt, als daß es nöthig wäre, mehr darüber zu sagen. Daraus lassen sich aber folgende Abänderungen oder Aufgaben bilden.

1. Durchschlag des Reifen von vorn. Die Hände

umfassen den Schluß des Reifen nahe neben einander, nur 3 bis 4 Zoll von einander. Der Schluß liegt unten, die Person sieht durch den Reifen. Stellung gerade, Brust heraus, Füße in der ersten Position. Ohne von der Stelle zu gehen, hüpft der Uebende mit beiden Füßen zugleich, unter steter Wiederholung, von dem Boden auf und schlägt bei jedem Aufsprunge den Reifen unter den Füßen durch über den Kopf weg ꝛc. Die kleine Schwierigkeit, die hierbei obwaltet, liegt vorzüglich in der richtigen Handhabung des Instruments. Die Hände dürfen den Reifen nicht festfassen, und man muß ihn nicht mit den Händen drehen wollen; sondern diese fassen nur ganz lose, so daß der Reifen freien Spielraum behält; denn seine ganze Bewegung entsteht blos durch Schwingung. Diese wird einzig bewirkt durch die Bewegung der Hände und Arme. Man reißt die Hände in einem ovalen Kreise dicht vor dem Leibe von unten herauf, vor den Augen schräg aufwärts hinaus, indeß der Reifen hinter dem Rücken und über den Kopf weg geht; dann sinken die Hände von jener Stelle in einem Bogen zurück vor den Unterleib, wobei sich der Reifen vor der Person gegen den Boden herab unter den Füßen wegschwingt. So erhält das Instrument nicht nur einen vollen Schwung, sondern Kopf und Füße bleiben völlig gesichert, und wenn der Reifen auch sehr eng wäre. Das Aufhüpfen geschieht blos vermittelst der Fußspitzen; diese Bewegung muß kaum hörbar seyn.

2. Durchschlag des Reifen von hinten oder rückwärts. Stellung und Aktion der untern Glieder ganz wie bei Nr. 1. Der Reifen geht vor dem Körper hinauf, über den Kopf hinter dem Rücken nieder, unter den Füßen weg und dann wieder vorn hinauf. Die Bewegung der Hände, um den Reifen im Schwunge zu erhalten, ist bei Nr. 1 angegeben, aber geschieht hier in entgegengesetzter Richtung. Die Hände halten das Instrument anfänglich hinabwärts ge-

gen den Boden und sind vor dem Unterleibe; sie fahren von da unter ziemlicher Ausstreckung der Arme hinauf bis über die Augen, jetzt biegen sich die Arme zurück, die Hände reißen sich vor dem Gesichte und dicht vor dem Leibe hinab, indeß der Reifen hinter dem Rücken herab und unter den Füßen weg geht. Diese Bewegung der Hände in einer ovalen Linie, wobei die Arme einen freien, dreisten Schwung nehmen, ist bei allen auch folgenden Variationen dieser Uebung nöthig.

3. Durchschlag des Reifen im Laufen. Man halte, um diese kleine Fertigkeit zu erlernen, den Reifen nieder vor die Füße, setze einen Fuß hindurch auf den Boden, hebe den andern sogleich auch, lasse den Reifen darunter weg gehen, schwinge ihn hinter dem Rücken hinauf, über sich weg wieder herab vor die Füße ꝛc., dies ist die ganze kleine Aktion. Da im Laufen in dem Augenblicke, wo der eine Fuß vorgreift, der andere auch gehoben werden kann, so ist der Durchschlag des Reifen in diesem Augenblicke möglich. Uebung wird das Uebrige lehren. Sehr leicht wird bei dieser Aufgabe, die selbst von ganz kleinen Knaben leicht gelernt wird, der Anstand vernachläßigt.

4. Halber Durchschlag des Reifen seitwärts. Der Knabe hält den Reifen mit seitwärts gerade ausgestrecktem Arme in der Rechten fest, und schlägt ihn beim Aufsprunge unter den Füßen weg bis zur Höhe der Hüften hinauf, so daß er jetzt mitten im Reifen steht. Er hüpft von neuem auf, und schlägt ihn wiederum zurück an den ersten Ort. Man wiederholt dieses mehrmals schnell hintereinander unter gutem Anstande. Diese Uebung ist für beide Hände. Arm und Hand müssen stets mit vieler Festigkeit arbeiten. Eine Variation dieser kleinen Aufgabe besteht darin, daß jede Hand einen Reifen faßt, und daß beide zugleich, immer in gleicher Richtung unter den Füßen weggeschlagen werden.

Weniger angenehm ist die, bei welcher zwei Reifen, in der Richtung gegen einander, unter den Füßen beim Aufsprunge durchgehen, so daß sie sich kreuzen. In diesem Falle muß der Eine etwas kleiner seyn.

5. Ganzer Durchschlag seitwärts von unten. Diese Aufgabe ist eine der angenehmsten, da sie dem Körper freiern Spielraum giebt. Der Uebende hält den Reifen anfangs mit ausgestrecktem Arme hoch hinauf. Die Hand schlägt ihn unter den Füßen weg, geht unter Beugung des Armes an der Seite des Körpers herauf, und wieder hoch hinaus, bis zur vollen Ausstreckung des Armes. Wenn man diese Führung der Hand nicht beachtet, so wird man schwerlich mit dieser Aufgabe zu Stande kommen, denn der Reifen wird zu wenig Schwung erhalten, und dann sogleich in mancherlei schiefen Richtungen wanken und anschlagen. Auch diese Uebung ist für die rechte und linke Hand.

6. Ganzer Durchschlag seitwärts von oben. Diese Aufgabe ist schwieriger als alle vorhergehenden. Die Bewegung des Reifen ist gerade entgegengesetzt, folglich auch die der Hand. Nur Uebung! —

Sonstige Aufgaben sind Wiederholungen von der vorhergehenden mit blos beliebigen Tanzschritten (Pas). Am bequemsten hierzu ist die Abwechslung der vierten oder fünften Position, so daß bei den Aufsprüngen immer abwechselnd der rechte und linke Fuß vortritt.

§. 3.

Vom Tanz im Stricke.

Diese Uebung bietet mehr Mannigfaltigkeit dar, als man von einem so einfachen Instrumente erwarten sollte, wie das ist, womit sie vollzogen wird. Sie setzt nicht blos die Beine und Arme schlechthin in Bewegung, wie der Tanz im Reifen, sondern hat weit mehr Künstliches und übt die Arme und den

ganzen Körper weit umfassender und mannigfaltiger. Ein bloßer Strick ist hier das einzige Werkzeug. Es ist schon genug, wenn man ihn durch häufiges Klopfen mit einem Holze völlig weich und biegsam macht; denn so steif, wie man ihn einkauft, ist er untauglich. Je älter er wird, desto besser ist er. In England, wo alles comfortabel seyn muß, werden dergleichen Stricke besonders fabricirt und sind nicht nur mit farbigem wollenem Garne überspunnen, sondern an beiden Enden auch mit Handgriffen versehen, in welchen diese Enden an Wirbeln festsitzen, die sich beim Umschwunge mit umdrehen. Diese Einrichtung ist nicht ganz zweckmäßig für unsere mannigfaltigern Uebungen; denn sie läßt es nicht zu, daß man den Strick nach Belieben bald länger bald kürzer fassen kann. Die beste Einrichtung ist die, nur das Eine Ende mit einem solchen Handgriffe zu versehen. Schon dieser eine ist hinreichend, die Zusammendrehung des Stricks, die außerdem beim Umschwunge desselben immer statt findet, zu verhüten.

Die Uebung besteht im allgemeinen wiederum nur darin, den an seinen beiden Enden mit den Händen gefaßten Strick bei jedem Aufsprunge unter den Füßen und über den Kopf wegzuschlagen; aber dieses sehr einfache und bekannte Benehmen ist vieler Abwechslung fähig. Daher folgende Aufgaben.

1. Einfacher Durchschlag vorwärts. Die Stellung des Körpers gerade wie bei der Uebung im Reifen Nr. 1. Man kann nicht genug darauf dringen, daß bei allen diesen und andern Uebungen die Brust frei hervor getragen und die Füße gut gehalten werden; es würde unnöthig seyn, dies immer wieder von neuem zu erinnern. Der einfache Durchschlag ist von allen der leichteste. Die Person faßt mit beiden Händen den Strick an seinen Enden, so daß der mittlere Theil, der in Gestalt eines Bogens vor den Füßen

herabhängt, weder zu kurz noch zu lang ist. Tritt man auf den Strick, läßt ihn auf beiden Seiten bis an die Hüften hinauf gehen und faßt ihn da mit den Händen, so hat man gewöhnlich das bequemste Maaß. Die ganze kleine Kunst besteht bekanntlich darin, den Strick so zu schwingen, daß er unter den Füßen weg, hinter dem Rücken hinauf, über den Kopf wieder herab, von neuem unter den Füßen weg passirt, und dies immer fort ohne Anstoß, so lange man Lust hat. Zum Anfange liegt der Strick hinten, die Person schwingt ihn über den Kopf herab; er erhält dadurch hinlänglichen Schwung, um die Arbeit zu beginnen. Die bequemste Haltung und Bewegung der Arme und Hände ist diese. Die Arme sind gebogen nahe an den Seiten und haben nur wenig Bewegung, die Hände sind an beiden Seiten in der Höhe der Hüften, etwas nach vorn hinaus. Jede bewegt sich hier in einem kleinen Kreise von oben nach unten, um dem Stricke den gehörigen Umschwung zu geben. Ein Versuch giebt hierüber die beste Erklärung.

2. Einfacher Durchschlag rücklings. Der Strick nimmt gerade die entgegengesetzte Bewegung. Er geht von den Füßen vorn herauf, über den Kopf hinter dem Rücken hinab, unter den Füßen weg ꝛc. immer fort. Folglich ist auch die Bewegung der Hände entgegengesetzt in einem Kreise von unten nach oben.

3. Einfacher Durchschlag vorwärts im Laufen. Es ist völlig die Uebung Nr. 1., nur daß die Person dabei läuft, wie oben bei der Uebung mit dem Reifen Nr. 3.

4. Einfacher Durchschlag mit Pas. Ganz dieselbe Uebung, wie oben beim Reifen. Es versteht sich von selbst, daß die Person auf dem Platze stehen bleibt. Die hier anwendbaren Tanzstellungen der Füße können die oben angegebenen seyn, oder man hüpft beim ersten Aufsprunge in die erste Position; aus dieser beim zweiten in die vierte, so daß

dabei der rechte Fuß voran steht; bei dem dritten Aufsprunge springt man in die umgekehrte vierte Position, so daß der linke Fuß voran steht; bei dem vierten Aufsprunge hüpfen die Füße in die zweite Position; worauf denn die Ordnung von neuem angeht. Man kann das nach Belieben einrichten.

5. Einfacher, gerader und gekreuzter Durchschlag, vorwärts und rückwärts. Diese Uebung hat noch wenig Schwierigkeit. Der Strick wird beim ersten Aufsprunge unter den Füßen weggeschwungen, wie oben bei Nr. 1; aber beim zweiten Aufsprunge kreuzen sich die Arme; nämlich die linke Hand streckt sich nach der rechten, und die rechte Hand nach der linken Hüfte herüber, der Strick muß sich folglich in der Luft wenden ehe er unter den Füßen durchgeht. Jene Art des Durchschlags heißt die gerade, diese die gekreuzte; beide wechseln stets bei dieser Aufgabe. Hat man dies erst vorwärts gelernt, so wird es auch rückwärts geübt. Beides ist sehr leicht.

6. Abwechselung mit einfachen geraden, mit gekreuzten und doppelten Durchschlägen. — Um diese Aufgabe, die eine der angenehmsten ist, ohne doch eben sonderlich schwierig zu seyn, lösen zu können, muß der Knabe es erst gelernt haben, mitunter den Strick bei einem Aufsprunge zweimal unter den Füßen wegzuschwingen. Kann er, nach den obigen Aufgaben, auch dieses, so wird ihm nichts mehr nöthig seyn, als den Takt einzuüben, oder eine gewisse Ordnung in die Folge der abwechselnden Durchschläge zu bringen, z. B. immer so zu verfahren, daß erst zwei einfache gerade Durchschläge gemacht werden, dann ein doppelter, und auf diesen ein gekreuzter folge, worauf die Reihe von neuem mit den beiden einfachen Schwingungen angeht. Diese, oder eine andere beliebige Reihenfolge der Durchschläge muß dann ununterbrochen und taktmäßig fort gehen.

7. Dasselbe laufend. Ist die vorige Uebung erst fertig eingeübt, dann wird diese nicht schwer, nur hüte man sich vor üblem Anstande.

8. Die Aufgabe Nr. 6 rückwärts. Der einfache und der gekreuzte Durchschlag ist rückwärts sehr leicht zu machen; aber der doppelte ist schwierig. Nur Uebung hilft.

9. Die Aufgabe Nr. 6 mit Tanzschritten. Das ist, man macht die Abwechslung Nr. 6 und dabei die Pas, welche unter Nr. 4 angegeben worden sind.

10. Stets gekreuzter, einfacher Durchschlag. Bei dieser Aufgabe greifen die Arme stets übereinander weg, d. h. sie überkreuzen sich, so daß die linke Hand vor der rechten Seite des Körpers, und die rechte Hand vor der linken Seite bewegt wird. Sie bleiben aber nicht in der einmal gemachten Ueberkreuzung der Arme liegen, sondern diese kreuzen sich bei jedem Durchschlage des Stricks von neuem, so daß hierbei einmal der linke, einmal der rechte Arm oben liegt. —

11. Stets gekreuzter, einfacher Durchschlag, laufend. Dies ist ganz die vorige Aufgabe mit dem Unterschiede, daß die Person nicht stillsteht, sondern zugleich läuft. Sehr leicht wird die gute Haltung des Körpers dabei vergessen. —

12. Doppelschlag. Bei dieser Aufgabe geht der Strick bei jedem Aufsprunge von dem Boden zweimal unter dem Fuße weg. Die Schwierigkeit liegt vorzüglich darin, dem Stricke einen so schnellen Umschwung zu geben, daß er vor jedem Niedersprunge zweimal durchpassirt ist. Nur Uebung kann hier helfen.

13. Gerader und gekreuzter Doppelschlag. Diese Aufgabe ist weit schwieriger, als die vorige. Hände und Arme müssen sehr schnell seyn, um sie herauszubringen. Der Strick geht bei jedem Aufsprunge zweimal unter den

Füßen weg; aber die Hände bewegen sich nach einer bestimmten Abwechslung: nämlich bei dem einen Aufsprunge arbeitet jede an ihrer Seite, bei dem folgenden kreuzen sie sich, und so wechseln sie immerfort. Den Strick faßt man lieber etwas länger als zu kurz.

14. Gekreuzter Doppelschlag. Von allen bisherigen Variationen die schwierigste. Die Hände greifen bei jedem Durchschlage übers Kreuz und schlagen den Strick stets doppelt unter den Füßen weg; sie müssen folglich außerordentlich geschwind arbeiten, wenn sie dies zu Stande bringen wollen.

15. Die Wendung, oder das Umdrehen. Diese Aufgabe, die an sich eben keine Schwierigkeit hat, besteht in der schnellen Umwandlung des einfachen Durchschlags von vorn in den von hinten, und so umgekehrt, ohne die Bewegung aufhören zu lassen. Wer sie nicht geübt hat, wird durchaus den Durchschlag von vorn erst hemmen müssen, wenn er den von hinten machen will, und so umgekehrt. Die Handgriffe sind hier folgende. Bei der Veränderung des Durchschlags von vorn in den von hinten wird der Strick, welcher so eben über den Kopf nach vorn herabgehen will, nicht unter den Füßen weggeschlagen, sondern an der rechten Seite der Person weg, nach hinten hinaufgeschwungen. In diesem Augenblicke drehet sich die Person um, und schwingt den Strick, wann er durch den Seitenschwung die größte Höhe erreicht hat, rückwärts über den Kopf hinab, und unter den Füßen weg, wodurch sie dann natürlich in den Durchschlag von hinten gebracht ist. Soll der Durchschlag von hinten in den entgegengesetzten verwandelt werden, so dreht sich die Person, indem der Strick von hinten her unter den Füßen hervorkommt, und vorn aufsteigt, mit Schnelligkeit um, und schwingt den Strick aus jener Höhe vor sich nieder, unter den Füßen weg. Beides muß erst langsam gelernt werden,

ist dies aber geschehen, so muß man es auch mit solcher Schnelligkeit mehrmals nach einander machen lernen, daß die Füße dabei nicht aus dem Takte des Aufsprungs kommen.

Alle diese Uebungen sind deßhalb von vorzüglichem gymnastischen Werthe, weil sie den Körper nach Belieben stärker und schwächer in Aktion setzen, seine Gewandtheit und Schnelligkeit vermehren, dabei vollkommen unschuldig und gefahrlos sind, und überall vorgenommen werden können. Schon kleine, fünf- und sechsjährige Knaben lernen die leichtern Aufgaben, und gehen dann mit der Zeit von selbst zu den schwerern über, man darf sie ihnen nur angeben. Auch sind sie darum angenehm, weil sie gleichzeitig von einer ganzen Gesellschaft junger Personen vorgenommen werden können, wenn diese sich in eine lange Reihe ordnen, und nach Kommando vornehmen, was ihnen geheißen wird.

Bei den bisherigen Uebungen war es die sich übende Person selbst, welche den Reifen und den Strick unter ihren Füßen durchschlug; bei den folgenden geschehen die Durchschläge des umzuschwingenden Gegenstandes von einem Andern; wenn dort der Takt der Bewegung blos von dem Uebenden abhing, so muß er sich jetzt nach dem Zeitmaaße richten, welches dem andern beliebt; dort war es blos der Sinn des allgemeinen Gefühls, welcher das Zeitmaaß der Bewegung anordnete, hier ist es zugleich das Auge und das Ohr, welches die Schwingungen bemerken muß, damit die Bewegung darnach abgemessen werde; dort war es immer nur ein einziger Gegenstand, der beim Aufhüpfen übersprungen werden mußte, hier sind es oft zweierlei; dort hatte der Uebende nur seine eigene Aktion zu beobachten, hier nicht nur diese, sondern auch die eines Andern. Unleugbar haben folgende Uebungen daher weit mehr gymnastischen Werth für die Bildung des Subjectes, welches sich übt, und dann noch einen eigenthümlichen Vorzug in objektiver Hinsicht. Ist der

Fall, daß ein mit Schnelligkeit auf uns gerichteter Gegenstand übersprungen werden muß, so selten? —

§. 4.

Vom Tanz im Seil.

Wir brauchen ein Seil von der Dicke eines Mittelfingers. Die bequemste Einrichtung ist die, daß man das oben angegebene, zum Klimmen nöthige, Seil nur der Hälfte seiner Länge nach so stark machen läßt, als es dort angegeben ist; die andere Hälfte aber so schwach, als sie unsere jetzigen Uebungen erfordern. Auf diese Art kann man einige Kosten ersparen. Man wählt einen ebenen, schattigen Platz. Hier befestigt man das eine Ende des Seils $3\frac{1}{2}'$ Leipz. vom Boden an einem Baumstamme. Jemand tritt etwa 14′ davon abwärts und faßt das Seil so, daß es zwischen seiner Hand und dem Stamme einen Bogen bildet, der dem Boden ziemlich nahe kommt, ohne ihn zu berühren. Mit leichter Mühe läßt sich dieser Bogen fortdauernd nach Belieben geschwinder oder langsamer durch die Luft herumschwingen, so daß die Sehne des Bogens zugleich zur Achse wird, um die er sich dreht. Bei einigen wenigen Uebungen kann das Seil kürzer gefaßt werden. Der Umschwung des Seils kann geschehen *rechts* oder *links*. *Rechts* ist er, wenn der Aufseher seine Hand dabei rechts herum bewegt; *links* im Gegentheil. Der ganze Platz wird durch das Seil in zwei Abtheilungen getheilt. *Rechts* ist die, welche dem Seildreher zur Rechten, *links*, die ihm ꝛc. *In das Seil treten* oder *springen*, heißt, sich gehend oder springend auf die Stelle begeben, wo das herabhängende Seil dem Boden am nächsten ist, d. h. gerade in die Mitte zwischen den Seildreher und den Baum. Nun ist's von selbst deutlich, was es heiße: *rechts* oder *links in* oder *vor das Seil treten*. Sehr trockene Bestimmungen; aber es ist nicht möglich, ohne sie das Folgende zu verstehen.

Durch jenen so einfachen Umschwung des Seils werden eine Menge von Uebungen veranlaßt. Um sie bequemer zu übersehen, ist es nöthig, sie in Klassen zu ordnen.

§. 5.

Fortsetzung

und zwar

von einfachen Seilübungen, ohne Combination mit andern Instrumenten.

Ruhig oder im Stillstehen lassen sich in dieser Beziehung ausführen:

1. Der einfache Tanz im Seil. Die Person tritt rechts ins Seil. Sie hat den Seildreher im Gesicht. Gerader, guter Anstand, wie schon oftmals erinnert. Die Hände sind in die Seite gestützt. So oft das rechts geschwenkte Seil sich ihren Füßen nähert, hüpft sie leicht, von den Fußspitzen aufgeschnellt, von dem Boden auf, um das Seil durchzulassen, und wiederholt dies nach Belieben, so oft sie will. Kaum hörbar muß der jedesmalige Niedersprung seyn.

2. Der Tanz im Seil mit steifen Knieen. Alles wie vorhin; aber die Person hält sich völlig gerade, selbst die Arme und Hände sind lang herab an die Seiten gedrückt. Die Knie werden wenig oder gar nicht gebogen, und dabei die Aufsprünge, blos durch die Elasticität der Fußspitzen, so hoch als möglich gemacht.

3. Der Tanz im Seil mit Anschlagen der Füße. Alles wie bei Nr. 1. Nur das Aufhüpfen der sich übenden Person ist dadurch gerade das Gegentheil von Nr. 2, daß die Füße bei jedem Aufsprunge an das Gesäß geschlagen werden.

4. Der Tanz im Seil mit Tanzschritten. Alles wie bei Nr 1., nur daß die Person durch kunstmäßige Versetzung der Füße, wie oben bei der Uebung im Stricke, mehr Kunst in ihr Aufhüpfen bringt. — Schon kleine Kna-

ben können diese vier Uebungen ausführen; sie sind die leichtesten von allen.

Mit Laufen und Springen lassen sich ausführen:

5. Das Durchlaufen des Seils. Der Umschwung geschieht rechts. Die sich übenden Personen stehen rechts vor dem Seile, so daß den voranstehenden das bewegte Seil nahe am Körper wegstreicht. Alle, Mann hinter Mann, sollen nach und nach durch das bewegte Seil weglaufen. Hierzu gehört Augenmaaß, Dreistigkeit, schnelle Entschlossenheit und sinnliche Aufmerksamkeit. Man wird nicht fehlen, wenn man dem Seile, das eben am Boden wegstreichen will, schnell nachläuft. Jede Zögerung, und sey sie nur eine Sekunde lang, macht zum Gefangenen. Nach und nach muß man die Knaben anhalten, daß bei jedem Umschwunge auch Einer von ihnen durchpassirt. Sind endlich alle auf der entgegensetzten linken Seite des Seils angelangt, so folgt

6. der Sprung durch das Seil. Immer geht das Seil in seinen Schwingungen rechts. Die Personen stehen Mann hinter Mann; jede soll über das Seil wegsetzen, um wieder auf die rechte Seite zu kommen. Hierzu gehört noch ein wenig mehr Dreistigkeit. Jede wartet genau den Augenblick ab, in welchem das ihr entgegenbewegte und von dem Boden heraufsteigende Seil ihren Augen gleich hoch und am nächsten ist, dann wird von ihr ein rascher Sprung über das entgegenkommende Seil in dem Augenblicke gemacht, wo es dem Boden wiederum am nächsten ist.

Diese letzten beiden Uebungen Nr 5 und 6 werden dadurch beträchtlich schwieriger, wenn die Personen ihren Standpunkt nicht dicht vor dem Seile, sondern 30 und mehrere Schritt davon entfernt nehmen. Das Seil ist in beständigem Umschwunge; jede muß schon in der Entfernung die Schwingungen beobachten, gewissermaßen berechnen, und die Schnelligkeit ihres Laufs, die Größe der Schritte darnach abmessen;

denn kommt sie einen Augenblick zu früh oder zu spät, so ist es unmöglich, durch das Seil weg zu kommen. Dabei ist es nicht erlaubt, den Lauf zu hemmen und etwa vor dem Seile den rechten Zeitpunkt abzuwarten, sondern man muß gleichsam in einem Tone laufen.

7. Der Sprung in das Seil und das Herauslaufen. Der Umschwung geschieht rechts. Die Person — eine nach der andern kann nur Theil haben — steht links vor dem Seile. In eben dem Moment von Nr. 6. springt sie über das Seil in die Mitte zwischen den Baum und den Seildreher. Der Takt des Umschwungs ist schon abgemessen, und sie tanzt nun im Seil, wie oben bei Nr. 1. — Nach wenigen Aufsprüngen läuft sie auf eben der Seite, von welcher sie kam, wiederum hinaus. Um dies zu bewerkstelligen, zieht sie sich bei ihren Aufsprüngen vorläufig ein wenig nach dieser Seite hin, und in demselben Augenblicke, wo das Seil unter den Füßen durchgeht, läuft sie völlig nach derselben Seite hinaus. Ganz ähnlich, aber schwieriger ist

8. der Augenblick im Seil. Indem das Seil sich rechts bewegt, nähert sich die Person von der linken Seite her demselben, so daß sie von ihm fast berührt wird. In diesem Standpunkte nimmt sie des Augenblicks gewahr, in welchem das Seil, an dem Boden weg, ihr entgegen kommt; sie springt darüber und zieht sich in demselben Augenblicke auf das schnellste rücklings auf ihren vorigen Platz. Dem Anfänger muß bei dieser Aufgabe das Seil ganz langsam umgeschwenkt werden.

9. Der einfache Kreislauf. Zu diesen Uebungen haben 10, 20 und mehr Personen zugleich Zutritt. Von weniger als 7 läßt sie sich nicht gut ausführen. Mann tritt hinter Mann links vor das Seil. Dieses wird links geschwenkt. Sie laufen alle, einer nach dem andern, so wie die Reihe sie trifft, durch das Seil, wie bei Nr. 5, und bei jedem Umschwunge muß eine Person das Seil passiren. Jede

setzt ihren Lauf um den Baum herum fort, bis wiederum vor das Seil, der eine immer 2 Schritt hinter dem andern. So entsteht ein Kreis von Laufenden, indem der erste es so einrichtet, daß er wiederum vor dem Seile eintrifft, wann der letzte durchläuft. Jeder kommt folglich von neuem zum Durchlaufe, und dies so oft, als es beliebt. Der Durchlauf muß ohne alles Stocken fortgehen. Jeder muß seine Schnelligkeit abmessen und den Umschwung des Seiles beachten. Unaufmerksamkeit verursacht sonst sehr leicht die Hemmung des Seiles und die Unterbrechung der ganzen Sache. Ist dies einige Zeit fortgesetzt, so bringt ein Halt alle zum Stillstehen. Man sammelt sich von neuem auf dem ersten Standpunkte, Mann hinter Mann. Jetzt geschieht der Umschwung des Seils rechts; folglich bewegt es sich den Füßen der Personen entgegen, und sie sind genöthigt, das Seil in dem Augenblicke zu überspringen, wann es dem Boden am nächsten ist. Bei jedem Umschwunge muß eine Person übersetzen, und dies muß ohne alle Stockung fortgesetzt werden, bis man genug hat. Daß die Personen auch hier, unter den obigen Bedingungen, um den Baum einen Kreis bilden, ergiebt sich von selbst. Diese Abänderung erfordert noch etwas mehr Dreistigkeit und weit mehr Gewandtheit, als die vorige Uebung. Es ist streng darauf zu sehen, daß im Lauf und Sprunge vollkommen gute Haltung des Körpers beobachtet werde. Der ganze obere Körper erscheint im Sprunge senkrecht, mit hervorstehender Brust. Der Sprung selbst geschieht ziemlich hoch, und mit so vieler Leichtigkeit, daß die Personen gleichsam ohne alle Anstrengung durch die Luft zu schweben scheinen, und der Niedersprung kaum hörbar wird. Der eine Fuß, gewöhnlich der, mit welchem man sich aufschnellt, wird an das Gesäß geschlagen.

10. Der doppelte Kreislauf besteht aus der Combination der beiden so eben angegebenen Bewegungen durch

und über das Seil. Man sondert die junge Gesellschaft, wenn alle nach Nr. 9 gut eingeübt sind, in zwei Theile. Die Größern und Geübtesten treten links, die Kleinern rechts vor das Seil, wiederum Mann hinter Mann. Jene gerade vor die Mitte; diese zwischen jene und dem, der das Seil schwenkt. Die Zahl dieser Letztern muß jene Größern um einige Personen übertreffen, da sie einen größern Kreis zu durchlaufen haben. Das Seil bewegt sich rechts, folglich den Füßen jenes erwachsenern Theils entgegen, diese müssen daher durchspringen; die Kleinern dagegen, die dem Seildreher rechts sind, brauchen nur zu laufen.

Ist das Seil im Schwunge, so fangen die Größern ihre Bewegung an und springen — bei jedem Umschwunge Einer — über das Seil, bis dieser Kreis in regelmäßiger Aktion ist. Nun beginnt der andere Theil eben so regelmäßig das Durchlaufen. So entstehen zwei Kreise von agirenden Personen. Die Bewegung beider ist sich entgegengesetzt. Unaufhörlich scheint es, als müßten die Personen von dem Seile gefangen, oder dieses gehemmt werden; und dennoch hat alles seinen leichten, ungehinderten Fortgang. Diese Uebung ist selbst angenehm für den Zuschauer und hat schon darum einen vorzüglichen Werth, weil sie eine große Gesellschaft gleichzeitig beschäftigt.

§. 6.

Fortsetzung,
und zwar
von combinirten Seilübungen.

Es war sehr leicht einzusehen, daß die Person, welche auf diese oder jene Art im Seile stillstehend aufspringt, um das Seil unter den Füßen durchzulassen, auch gleichzeitig und eigenhändig den Reifen oder Strick unter den Füßen durchschlagen, oder die Hände, die sonst nichts zu thun haben, auf

irgend eine andere Art gebrauchen könnte. Dies ist sogar recht wohl möglich bei mehreren Uebungen, wo die Person nicht still steht, sondern durch das Seil wegläuft oder springt. So entstand eine Menge neuer Uebungen. Die Pädagogik hat große Fortschritte gemacht, aber Lücken zeigt sie noch häufig. Wir haben so manche Methode, die Aufmerksamkeit zu fesseln, auf einen Punkt zu concentriren; dachten wir schon auf andere, um sie gleichsam zu spalten, sie auf mehre Punkte zugleich zu richten? — Und doch wäre es eine schöne Eigenschaft des menschlichen Geistes, zweien, dreien Gegenständen gleichzeitig gegenwärtig zu seyn. Diese Maxime ist gerade nicht neu, aber auf die praktische Erziehung hat man sie noch wenig angewandt. Sie ist es vorzüglich, aus welcher man den Werth der folgenden Uebungen herzuleiten hat; überdem aber sind alle ächt gymnastisch.

Betrachten wir zunächst einige Uebungen im Seil, verbunden mit denen im Reifen und Strick.

Die handelnde Person stellt sich mit dem Reifen oder Stricke in das Seil, und zwar mehrentheils rechts, weil das Seil bei allen diesen Uebungen, nur etwa ein Paar ausgenommen, rechts umgeschwenkt wird. Die Bewegung des Reifen oder Stricks geht mit der des Seiles einen Gang oder in gleicher Richtung. Hieraus folgt von selbst, daß die Person mehrentheils rechts, nur in wenigen Fällen links mit ihrem Gesichte gerichtet ist. Indeß ist dies alles nicht durchaus nothwendig; macht der, welcher das Seil umschwenkt, den Bogen desselben hoch genug, so bekommt der Uebende genug freien Spielraum. Ueberdem ist es bei mehreren Uebungen am schicklichsten, daß die Person ihr Gesicht gegen den Uebungslehrer richtet. Dieser fügt sich bei Anfängern mit dem Zeitmaaße des Umschwungs nachgiebig in die Bewegung, welche sie dem Reifen oder Stricke geben; nur nach und nach verlangt er, daß sie sich nach ihm richten.

Mit dem Reifen lassen sich hier alle diejenigen Aufgaben vollkommen ausführen, welche oben bei Betrachtung des Reiftanzes für sich angegeben sind. Ich halte es für ganz überflüssig, hier von neuem eine jede aufzustellen, um einige kleine Anweisungen einzuschalten; sie werden sich bei praktischen Versuchen sehr leicht von selbst ergeben. Nur in Hinsicht der dritten Reifübung muß ich folgendes bemerken. Die Personen stellen sich 10 bis 20 Schritt von dem Seile abwärts, Mann hinter Mann, und laufen, eine nach der andern, unter beständiger Durchschlagung des Reifen, gegen das Seil hin. Sie achten genau des Umschwungs und laufen oder springen im genau genommenen Zeitpunkte durch oder über das Seil weg, je nachdem es nämlich entweder links oder rechts geschwenkt wird. Eben so wird es in der Folge mit der dritten Aufgabe im Strick gehalten.

Auch mit dem Stricke sind die meisten der oben angegebenen Aufgaben ausführbar, nämlich die Numern 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15; nur müssen sie vorher an sich vollkommen eingeübt seyn.

Und noch einige andere Combinationen sind nun:

1. Die Person, welche den einfachen Tanz im Seile macht, ist verbunden, einige Geldstücke, die vor ihren Füßen am Boden liegen, aufzuheben, ohne sich von dem Seile fassen zu lassen

2. Sie schreibt unter eben dem einfachen Tanze vermittelst eines Stäbchens einen beliebigen Namen in den Sand des Bodens.

3. Sie fängt fortdauernd unter eben dem Tanze abwechselnd zwei Bälle mit derselben Hand, mit der sie aufwärts geworfen werden. Begreiflicher Weise muß erst das Fangen außer dem Seile eingeübt seyn.

4. Die Verwechslung zweier Tücher. Man nimmt

zwei Taschentücher, wickelt jedes für sich ganz locker zusammen, und legt das eine auf diese, das andere auf jene Seite des Seils an den Boden. Der Knabe steht links und der Seildreher schwenkt das Seil links. Dieser letztere zählt jeden Umschwung. Bei dem ersten nimmt jeder das Tuch auf, beim zweiten läuft er damit schnell durch das Seil, und kommt folglich auf die rechte Seite. Hier legt er beim dritten Umschwunge das Tuch an den Boden, und nimmt dafür das andere auf; beim vierten springt er über das Seil zurück. Nun geht das Zählen von vorn an, und der Knabe beginnt von neuem, nämlich er legt bei der Zahl 1 das Tuch nieder, läuft bei 2 durch, nimmt jenseits das Tuch auf bei 3, springt bei 4 damit über ꝛc. Anfängern wird diese Uebung schwer, sie sind entweder zu langsam, oder verlieren den Kopf. Aber eben darum ist es eine treffliche Aufgabe. Geübte brauchen nur 3 Umschwingungen statt jener 4; sie springen nämlich bei dem dritten schon wieder zurück.

§. 7.

Der gymnastische Tanz.

Befestigt man einen kleinen, mit Sand locker gefüllten, Beutel an dem einen Ende einer Schnur, und schwenkt ihn, indem man das andere Ende in einer Hand festhält, um den Kopf her, so daß der Beutel, nur 1 bis 2 Schuh vom Boden, ringsumher einen horizontalen Kreis macht, so können mehrere Personen sich in diesen Kreis stellen und die stets kreisende Schnur nicht nur überspringen, sondern auch zugleich allerlei Aufgaben ausführen ꝛc.

Von allen gymnastischen Uebungen faßt nicht eine einzige die sinnliche Aufmerksamkeit mit einer solchen Strenge als diese; nur ein einziger zerstreuter Blick mit dem Auge, und man ist gefangen; physische Nothwendigkeit knüpft die Strafe unausbleiblich und augenblicklich an den Fehler der

Zerstreutheit. Das ist schon etwas werth. Sie übt den ganzen Körper mäßig, sie verlangt viel Gewandtheit, Augenmaaß, genau berechnete Schnelligkeit der Aktion, und sie würde selbst fähig seyn, die bewunderungswürdige Kunst eines Vestris zu heben.

§. 8.

Fortsetzung.

Der Platz zu diesem Spiele muß vollkommen eben und horizontal seyn; wenigstens ist es für den, welcher den Beutel in Umschwung setzt, schwierig, ihn gehörig zu bewegen, wenn der Raum um ihn her entgegengesetzte Eigenschaften hat. Der Beutel (Schwungbeutel) ist völlig birnförmig. Von starker Leinewand hat er eben keine sonderliche Dauer. Weit dauerhafter wird er von starkem und ganz weichem Handschuhleder gemacht, und lieber aus 4 als aus 2 Theilen zusammengesetzt; weil er sich gewöhnlich merklich platt hält, wenn er nur aus 2 Stücken gemacht ist. Sein enger Hals ist kaum so weit, daß man einen Daumen hineinstecken kann. Man füllt so viel, nicht sonderlich groben, Flußsand hinein, daß er mit diesem zusammen 20 bis 24 Loth wiegt, und der Beutel muß so groß seyn, daß man wenigstens noch einmal so viel Sand hinein bringen könnte. Die hanfne Schnur ist etwa halb so dick als eine Schreibfeder. Dasjenige Ende, welches an dem Beutel befestigt werden soll, versieht man mit einem Paar zwei Zoll von einander entfernten Knoten, steckt es, so zubereitet, in den Hals des Beutels, und umwickelt diese Stelle möglichst fest mit dünnem Bindfaden. — 16′ Leipz. von dem Halse macht man zum Zeichen in die Schnur einen andern Knoten, und läßt zum Umwickeln und Festhalten mit der Hand hinter diesem letztern Knoten noch einen guten Theil der Schnur übrig. Versuche haben gelehrt, daß sich der Beutel nicht gut mehr schwenken lasse,

wenn bei der obigen Schwere desselben seine Entfernung von der Hand über 16′ ist. Häufig kann man jene Entfernung noch etwas verringern. Es erfordert ein wenig Uebung, den Beutel gehörig zu schwenken. Die Forderung ist, ihn nie mit großer Heftigkeit, sondern möglichst langsam und zwar so zu bewegen, daß er weder auf dem Boden aufstößt, noch zu hoch von ihm aufsteigt. Im ersten Falle wird der Umschwung entweder gehemmt, oder der Beutel springt aufwärts; wenigstens wird er dadurch jedesmal in eine Rotation um seine Achse gesetzt, welche dem Umschwunge hinderlich ist. Im zweiten wird augenblicklich diese oder jene Person gefangen.

Als Vorübung können wiederum die Elementarübungen des Springens dienen, der reine Sprung selbst, so wie die obigen kleinen Künste im Reifen, Strick und Seil. Will der Anfänger die ersten Versuche machen, so stelle er sich nur einige Minuten nahe an die Peripherie, welche der Beutel beschreibt, jedoch so, daß er von ihm nicht erreicht wird. Hier beobachte er die Bewegung des Beutels und hüpfe vom Boden auf, wenn er so eben vor seinen Füßen durchgehen will. Er thue gleichsam als stände er innerhalb des Kreises, um auf diese Art den rechten Zeitpunkt des Aufsprungs finden zu lernen. Nach dieser vorläufigen Probe bleibt nichts mehr übrig, als wirklich in den Kreis des Beutels zu treten, und zu den wirklichen Uebungen überzugehen. Diese sind ziemlich mannigfaltig; ich werde sie nach ihrer Verwandtschaft und Schwierigkeit hinter einander folgen lassen.

§. 9.

Fortsetzung.

Zu den einfachen Uebungen zunächst gehören:

1. Der Aufsprung. — Um diese sehr angenehme Uebung nach und nach zu Stande zu bringen, müssen erst alle Schüler einzeln, oder nur in geringer Zahl, dazu eingeübt wer-

den. Es stellen sich etwa 4 bis 8 an die Peripherie des Schwungbeutels neben einander, und treten, wenn dieser in ordentlichem Gange ist, auf den Wink etwa eines Uebungslehrers herein. Dieser hat zur Aufmunterung einen Preis ausgesetzt für den, welcher die Schnur 30, 40 bis 50 Mal hintereinander überspringt, ohne sich fangen zu lassen. Wer gefangen wird, muß von vorn an zählen. Nur dann erst, wenn 20 bis 30 Personen auf diese Art so gut eingeübt sind, daß sie sich durch ihre Schuld nicht mehr fangen lassen, ist es möglich, den Aufsprung vorzunehmen. Dann stellen sich alle diese Personen außerhalb der Peripherie rings umher, in gleiche Entfernungen von einander. Der Beutel kreiset, der Uebungslehrer ruft: herein! und alle treten einen starken Schritt von dem Beutel abwärts herein. Man weiß von selbst, was nun nothwendig geschehen muß; jedes Auge verfolgt den Beutel, jeder ist höchst aufmerksam, die eilende Schnur nicht zu verfehlen; jeder Augenblick zu früh oder zu spät entscheidet. Eine sehr angenehme Uebung auch für den Zuschauer. Ist die Zahl der Tanzenden stark genug, daß einer den andern mit der Hand erreichen kann, so wird durch Vereinigung der Hände der Kreis geschlossen. Dies erschwert die Uebung.

2. Der Kreislauf. — Sechs bis acht, schon vorläufig darauf einzeln eingeübte, Personen stellen sich vor die Peripherie des bewegten Beutels. Eine nach der andern begiebt sich hinein, und läuft in der vorhin bestimmten Bahn (nämlich einen guten Schritt vom Beutel abwärts nach innen) anhaltend um das Centrum. Die Personen müssen Schritt halten. Jede macht 4 bis 5 taktmäßig abgezählte Schritte und setzt dann jedesmal über die Schnur. Dieser Sprung muß mit Leichtigkeit und aller Gewandtheit geschehen. Der aufspringende Fuß wird angeschlagen, wie bei Nr. 9. der Seilübungen, und die Haltung des Körpers ist eben so wie dort.

3. Der Kreistanz mit Tanzschritten. — An dieser trefflichen Uebung können 2, 3 Personen zugleich Theil nehmen, doch ist es sicherer für den Tänzer und bequemer für den, welcher die Schnur in Umschwung setzt, wenn nur Einer tanzt; denn in diesem Falle braucht der letztere den Beutel nur da niedrig durchgehen zu lassen, wo der Tänzer sich eben befindet, an jeder andern Stelle darf er den Beutel nach Bequemlichkeit höher schwenken. Der Pas des Tanzenden kann hier nicht wohl ein anderer, als ein Sprungschritt (Pas sauté) seyn. Man kann dazu ein Jetté oder Contretems mit oder ohne tourné wählen. Es liegt außer der Feder, dies weiter zu beschreiben; choregraphische Angaben würden viel Detail erfordern, und doch nicht ins Praktische führen. Unterricht im wirklichen Tanzen ist hiefür voraus zu setzen. Der Sprung über die Schnur geschieht gerade in dem Augenblicke, wo der Pas den Aufsprung mit einem Umdrehen herbeiführt; es erfolgen 3 bis 4 taktmäßige Zwischenschritte, die gleichsam den Anlauf zum Aufsprunge bilden, und dann geschieht der Aufsprung von Neuem. Alles geschieht nach dem strengsten Takte, und ist der Tänzer einmal eingeübt, so zeigt ihm der Takt den Augenblick des Uebersprunges von selbst so sicher an, daß er ihn nicht mehr ängstlich zu suchen braucht.

Combinirte Uebungen dann sind:

4. Der Kreislauf unter Auflesung einiger Geldstücke. Es werden einige Geldstücke in die Bahn des Laufenden gestreut, der die Uebung Nr. 2 macht, und sich dabei bemüht, das Geld aufzulesen. Die Sache hat wenig Schwierigkeit, wenn man in Nr. 2 gut geübt und streng aufmerksam ist.

5. Der Aufsprung mit Durchschlagung des Reifen. Diese Uebung ist eine Zusammensetzung von Nr. 1, und der Uebung im Reifen Nr. 1. Die aufspringenden Personen schlagen den Reifen unter den Füßen weg, und springen dabei

über die Schnur. Diese Uebung zerfällt in eine leichtere und schwerere Art. Bei jener wird der Reifen nur dann durchgeschlagen, wenn die Schnur passirt und übrigens steht der Tanzende ruhig; bei dieser geschieht die Durchschlagung des Reifen unabgesetzt fort, und diese muß mit dem Umschwunge der Schnur so in Harmonie gesetzt werden, daß bei dem dritten oder vierten Durchschlage die Schnur jedesmal zugleich mit durchgeht. Dies ist nicht ganz leicht. Die Vorübung geschieht mit zwei, höchstens drei Personen. Diese treten mit dem Reifen nicht in, sondern nur an die Peripherie des Schwungbeutels und üben sich hier vorläufig, wie bei der Elementarübung. Haben sie einige Sicherheit erlangt, so treten sie in den Kreis selbst. Sind endlich so viel Personen geübt, daß sie den Kreis umher besetzen können, so kann dann die vollständige Uebung vorgenommen werden. Das Gesicht wendet jeder in den Kreis. Die Aufsprünge müssen möglichst hoch gemacht werden.

6. Der Kreislauf unter Durchschlagung des Reifen. Indem die Person mit takthaltenden Schritten nach Nr. 2 im Kreise umherläuft, schlägt sie bei Ueberspringung der Schnur den Reifen unter sich weg. Dies ist die leichtere Art der Uebung. Weit schwieriger ist es, wenn die Person den Reifen bei jedem Fortsprunge unter sich wegschlägt, und 3 oder 4 Fortsprünge so berechnet, daß der dritte oder vierte mit dem Sprunge über die Schnur zusammentrifft.

7. Der Aufsprung mit Durchschlagung des Strickes. Stimmt völlig überein mit der schwerern Art von Nr. 5, indem der Strick bei jedem Aufsprunge unter den Füßen weggeschlagen wird. Hierdurch entsteht die leichtere Art, den Strick bei dieser Uebung zu gebrauchen; die schwerere erfordert, daß der Strick doppelt unter den Füßen weggehe, wenn diese über die Schnur setzen.

8. Der Kreislauf mit dem Stricke. — Stimmt überein mit Nr. 6, nur mit dem Unterschiede, daß der Strick stets in Bewegung bleibt, bei jedem Aufsprunge unter den Füßen weggeht, oder auch doppelt, wenn die Schnur passirt.

9. Der Aufsprung mit dem Reifen seitwärts. Ist man im Stande, die Uebung Nr. 1 ohne Anstoß zu machen, und versteht man die Behandlung des Reifen, wie sie oben angegeben ist, so wird die diesmalige Aufgabe leicht. Doch müssen die Personen erst einzeln oder in kleiner Zahl eingeübt werden. Uebrigens tritt hier, wie bei einigen vorhergehenden Uebungen, der Fall ein, daß der Reifen entweder blos dann durchgeschlagen wird, wenn die Schnur durchgeht, oder überhaupt bei jedem Aufsprunge der Füße.

10. Der Kreistanz mit dem Reifen. — Wenn die obige dritte Uebung völlig eingeübt ist, und der Schüler den Reifen mit Fertigkeit zu behandeln versteht, dann kann er zu dieser Aufgabe, der schönsten von allen, übergehen; denn sie besteht ganz aus der oben beschriebenen dritten Aufgabe, nur mit dem Zusatze, daß der Tanzende mit seiner Rechten den Reifen zum Durchschlage bereit hält, und ihn beim Ueberspringen der Schnur, mitten im Tourné, seitwärts unter den Füßen wegschlägt. Geduld und Uebung leisten hier Alles.

§. 10.

Fortsetzung.

Alle obige Aufgaben werden leicht von jungen Leuten ausgeführt, und es ist keine einzige darunter, die nicht von den Zöglingen der Schnepfenthaler Anstalt durchgesetzt worden wäre; jedoch gerade nicht alle von einem Jeden. K* aus Dänemark machte mit dem Stricke alle Uebungen, die oben genannt sind, und noch manche andere, mit großer Leichtigkeit.

Ich könnte ihm mehrere an die Seite stellen. J. F. aus Dänemark übertraf jeden andern in der zehnten Aufgabe; er tanzte sie mit wahrer Leichtigkeit und Eleganz.

Bei den Uebungen im Seil darf aber das Seil nicht dick seyn, wie schon oben angedeutet worden, und es muß nie mit Heftigkeit umgeschwenkt werden; denn wenn es stark wäre, und heftig bewegt würde, so ließe sich allenfalls damit eine schwebende Person niederwerfen. — Wird eine laufende Person im Seil gefangen, so muß der, welcher das Seil in Umschwung setzt, es sogleich nachlassen. Er muß wenig Augenmaaß besitzen, wenn er es einer laufenden Person nicht schon auf 5 bis 8 Schritte vor dem Seile anmerken kann, daß sie ihre Schnelligkeit gegen die Schwingungen des Seils falsch berechnet hat. — Auch bei dem gymnastischen Tanze muß der Beutel gemäßigt in Umschwung gesetzt werden. — Kleine Knaben sind noch zu schwach, zu leicht und flatterhaft, um an dieser Uebung Theil zu nehmen. — Die Personen müssen nicht in die Bahn des Beutels kommen, sondern um zwei Schritte näher nach dem Mittelpunkte hin ihren Standpunkt oder ihre Bahn wählen. Werden sie hier gefangen, so schlingt sich die Schnur nur leicht um ihre Beine, ohne irgend eine unangenehme Folge.

Sechstes Kapitel.

Die Lehre vom Balanciren und dem damit in Verbindung stehenden Eis- und Schneelaufe.

§. 1.

Begriff und Nothwendigkeit der Balancirkunst.

Kaum tritt der Säugling aus dem dritten Viertel seines ersten Lebensjahres, so treibt ihn die Natur schon zu den er-

sten Uebungen einer Kunst, die für sein künftiges Leben von großem praktischen Nutzen ist, weil sie den meisten seiner Bewegungen zum Grunde liegt. Das Stehen und Gehen, das Laufen und Springen, das Tanzen und Reiten beruht auf der Fertigkeit, seinen Körper im Gleichgewicht zu erhalten, d. h. zu balanciren. Es ist daher eine sehr natürliche und sehr nöthige Kunst. Sie ist es, die dem Menschen die schöne und nützliche Eigenschaft der körperlichen Gewandtheit ertheilt und ihn dadurch tausend Gefahren entreißt. Wie weit er es in dieser Kunst bringen könne, das ist unbestimmbar; daß er aber damit bis zum Bewunderungswürdigen hinaufsteige, das wissen wir aus den auffallenden Kunststücken, die wir an Seiltänzern und Kunstreitern bewundern. Betrachtet man nun den Menschen, der, ohne besondere Uebung erhalten zu haben, auf dem platten, breiten Boden des Zimmers, der Gassen und des Landes aufwuchs, der wohl gar die natürliche Fertigkeit des Gehens auf Polstern verlernte; betrachtet man ihn, wenn tausend kleine Hindernisse ihn schrecken, wie er auf schmalen Brücken schwindelt, auf abschüssigen Wegen sich ängstigt ꝛc., und vergleicht man ihn mit dem Manne, dem ein bloßer Draht durch Uebung so breit als die Dresdner Brücke ist, und der auf dem galoppirenden Pferde so fest steht, selbst verkehrt auf dem Kopfe so fest steht, als wäre er angenagelt, so möchte man jenem wohl ein wenig von der Fertigkeit und Gewandtheit des Letztern wünschen, auch wenn wir diesen aus triftigen Gründen in moralischer Hinsicht gering schätzen und in ihm nur den bettelnden Künstler erblicken. Auf solch ein Wenig sucht' ich das anzulegen, was dieser Abschnitt enthält.

Wir mögen unsern eigenen Körper unter methodisch veranstalteten Schwierigkeiten im Gleichgewicht zu erhalten suchen, oder irgend einen fremden Körper, dem stets der Umsturz droht, vermöge unserer Hand balanciren, so wird dazu immer schnelle,

wohlberechnete Bewegung und Biegung, sowie geschickte Haltung und Schnelligkeit des Körpers erfordert. Die Dreistigkeit, die Gegenwart des Geistes, das Augenmaaß werden geübt und der Körper erhält durch Uebungen der Art mehr Gewandtheit. Dies wären einige sehr beträchtliche Vortheile, welche diesen Uebungen besonders eigen sind. Nicht weniger leisten sie aber zur Erreichung des allgemeinern Zweckes, warum Gymnastik empfohlen zu werden verdient, zur Stärkung der körperlichen Gesundheit und Kraft, zur Belebung der Thätigkeit, der Aufmerksamkeit, des jugendlichen Muthes ꝛc.

Alle hiehergehörigen Uebungen zerfallen in zwei Klassen; sie sind nämlich entweder darauf angelegt, unsern eigenen Körper, oder fremde Körper im Gleichgewicht zu erhalten. Weit wichtiger sind die erstern, und wir handeln daher auch von denselben ausführlicher.

§. 9.

Vorübungen im Balanciren unsers eigenen Körpers.

Man erlaube es keinem Knaben, daß er sich im Sitzen an- oder auskleide. Ein kleiner unbedeutender Umstand, aber er hat viel Einfluß auf die Gewandtheit des Körpers, und gewiß mehr als man glauben wird, wenn man nicht selbst Erfahrung davon gemacht hat.

Die Uebungen auf einem Beine sind die ersten, von denen Gebrauch gemacht werden kann. Der Uebungslehrer läßt seine Zöglinge in eine Linie treten. Jeder steht einen sehr starken Schritt von dem andern entfernt. Nach Kommando heben alle entweder das rechte oder linke Bein auf, und bleiben so um die Wette stehen. Dies scheint sehr uninteressant; ich kann aber versichern, daß die dabei sehr nöthige Geduld und Ausdauer ein Schauspiel gewährt, welches dem Beobachter nicht gleichgültig seyn kann; man sieht Knaben bis zu halben Stunden so stehen. — Zwei bis drei er-

halten endlich den Sieg. Man stelle sich lange auf ein Bein und bemerke die Anstrengung aller Muskeln desselben, so wie des Schenkels, so wird man sich auch von dem physischen Nutzen dieser Uebung überzeugen. Daß die Beine in der Folge der Uebung gewechselt werden müssen, ergiebt sich von selbst. — Diese einfache Uebung kann auf folgende Art mannigfaltig gemacht werden. Ein Uebungslehrer etwa stellt sich vor die Fronte und befiehlt, oder macht vor, was geschehen soll. Ich brauche das, was geschieht, nur kurz anzudeuten; denn Jeder wird es sogleich verstehen. Die Knaben stehen auf dem linken Beine und verrichten dann folgendes. Sie halten das rechte Bein im Knie gebogen, an die linke Wade, strecken es bald vorn, bald hinten, bald rechts, bald links so viel als möglich von sich; sie legen es aufs linke Knie, dann hinten ins Kniegelenk. Sie fassen mit der rechten Hand den Absatz des Schuhes und halten so den rechten Fuß; sie thun dasselbe mit der linken Hand, und beides bald von vorn, bald von hinten; sie ergreifen eben so, bald mit der rechten, bald mit der linken Hand die rechte Fußspitze, bald von hinten, bald von vorn. Sie lesen alle einige Zeilen, jeder aus einem Buche, welches auf dem Knie ruht. — Bei allen denjenigen Abänderungen, wobei die Hände nicht im Zugreifen beschäftigt sind, werden sie bald in die Seiten gestützt, bald vorn über einander geschlagen ꝛc. — Oft giebt man dem Flügelmann einen ziemlich schweren Stein oder einen Beutel mit Sand, und dieser reicht ihn weiter. Er geht durch die ganze Fronte von Nachbar zu Nachbar. Da er, theils durch seine Schwere, theils dadurch, daß man ihn seitwärts reicht, starken Einfluß auf das Gleichgewicht der Personen erhält, so erschwert er das Balaneiren. Oft wird der Beutel nicht zugereicht, sondern zum Auffangen von Nachbar zu Nachbar geworfen. Diese Uebung ist noch schwieriger, und man sieht gemeiniglich bald diesen bald jenen das Gleichgewicht verlieren.

Oft läßt man die Zöglinge in dieser Stellung die Oberkleider ablegen und wieder anziehen ꝛc. Diese Uebungen können von Jedem noch mit andern vermehrt werden. Vorzüglich zweckmäßig sind noch folgende, die ich zum Beschluß hinzufüge. Die Zöglinge berühren mit der Fußspitze die linke Hand schnell abwechselnd von vorn und von hinten; sie beschreiben mit dem schwebenden Fuße möglichst schnell und wiederholt einen Kreis; sie berühren damit das Kinn, wobei die Hände dem Fuße zu Hülfe kommen; sie strecken nach Kommando das rechte Bein gerade vor sich aus, und setzen sich, ohne Aufstützung der Hände, welche ebenfalls nach vorne hin ausgestreckt werden, an den Boden ganz langsam nieder, ohne mit dem rechten Fuße die Erde zu berühren, und stehen eben so wieder auf, ohne von ihrer Stelle zu weichen.

Eine fernere gute Vorübung ist das Stehen auf einem Pfahl. Pfähle sind in den Boden geschlagen, sie ragen nur einen Schuh hoch hervor. Auf einem Fuße stehend wird auf ihnen das Gleichgewicht um die Wette geübt.

Das Gehen auf einem am Boden liegenden, unbehauenen Bauholze ist sehr nützlich. Man sehe nur auf guten Anstand, besonders auf gehörige Streckung der Kniee und Wendung der Fußspitzen nach außen.

In der Folge geht man zu einem 10 bis 12 Fuß langen Brete über, das auf der hohen Kante, am Boden befestigt ist. Die obere Kante, auf welcher gegangen werden soll, ist noch keinen Fuß hoch vom Boden entfernt; Niemand kann folglich durch Fallen beschädigt werden. Hier versuchen es die jungen Gymnastiker um die Wette, sich, auf einem Fuße stehend, im Gleichgewichte zu erhalten. Die Sache ist mit Gelächter verbunden und gewährt daher Vergnügen. Dasselbe Bret wird auch gebraucht, um darüber hinzugehen, wie der Seiltänzer über das Seil. Die Füße müssen beim Gehen stark auswärts gesetzt werden. Sind diese vorbereitenden Uebungen bis zur

beträchtlichen Fertigkeit gebracht, so läßt sich dann zu den Uebungen selbst übergehen.

§. 3.

Das Balanciren auf einem Balken.

Der Balken ist ein horizontal liegender, ganz runder Fichtenstamm von etwa 64 Fuß länge. In dem stark im Boden befestigten, Pfeiler ist sein dickes, als Zapfen zugehauenes Ende befestigt so daß es, vermöge der durchgebohrten Löcher, und eines hindurchgehenden eisernen oder hölzernen Nagels, höher und niedriger gestellt werden kann. Ein Gestell unterstützt seine Mitte, und auch hier kann der Balken, so wie in dem Pfeiler, höher und niedriger gestellt werden. Aber die Hälfte bleibt schwankend. Seine oberste Fläche liegt gewöhnlich etwa 3′ vom Boden, der rings umher am besten aus Sand oder Rasengrund besteht.

Die ersten Anfänger, Kinder von 6 bis 7 Jahren, werden an der Hand über den noch niedrig liegenden Balken geführt. Die Füße müssen dabei auswärts gesetzt, die Kniee gestreckt werden, und man sieht auf guten, geraden Anstand des Körpers. Die Kleinen gewöhnen sich bald an diesen schmalen und am Ende schwankenden Weg; sie fassen nach und nach mehr Muth, und lernen Haltung des Gleichgewichts. Um sie im geschickten Herabspringen zu üben, läßt man sie anfangs, verabredet, herabspringen, nach und nach giebt man ihnen mit der Hand unvermuthet einen gelinden Zug, so daß sie genöthigt werden, ganz unverhofft herunter zu springen. Alles dies unter der leitenden Hand eines Führers. Er wird diese Leitung nach und nach vermindern; wenn er anfangs den ganzen Arm des Gehenden fest faßte, so wird er ihn endlich nur noch an einer Fingerspitze fortführen, und zuletzt nur noch die Hand dem Gehenden blos vorhalten. So lernt der Anfänger endlich — allein gehen; doch wird ihm

der Aufseher immer noch zur Seite bleiben, seine Körperhaltung und die Setzung seiner Füße beobachten, und im nöthigen Falle ihm helfen. — Hat er endlich eine vollkommne Fertigkeit erlangt, nicht blos muthig und voll Anstand über den Balken weg zu gehen, sondern auch mit völliger Sicherheit in jeder Lage bei verlornem Gleichgewicht herabzuspringen, ohne zu fallen, so erschwert man ihm das Gehen, indem man ihm Hindernisse, z. B. Steine auf den Balken legt, oder ihm eine Ruthe vor die Füße hält, über die er schreiten muß, oder endlich, indem man den Balken in eine schwankendere Bewegung setzt, als er von selbst erhalten würde. — Nach und nach hält man den Gehenden auch an, sich auf dem Balken umzudrehen und zurück zu balanciren. Es versteht sich, daß man ihn vorher mehrmals auf den dickern Stellen des Balkens hat umdrehen lassen. — Das Gehen ist nun bis zur vollkommenen Sicherheit gelernt, es kostet keine Schwierigkeit mehr; aber der Jugendfreund sorgt für eine neue; er läßt rücklings gehen. — Bei den bisherigen Aufgaben wurden mitunter die Voltigirübungen geübt, nämlich das Heben um die Wette; das Aufstehen und Setzen durch Aufstützung der Hände nach Kommando auf der dicken Hälfte des Balkens. Ist es hier eingeübt, so wird es auch von einzelnen Personen auf der Spitze geübt, wo die Schwierigkeit weit größer ist. Dann der Sprung in den Sattel. Auch diese letzte Uebung wird nach Kommando von mehreren zugleich vorgenommen. Sie muß eine der ersten seyn, denn da keine Treppe auf den Balken führt, so muß man sich voltigirend hinaufschwingen können. — Fast eben so schwierig, als das bloße Gehen, ist das Setzen und Aufstehen auf einem Beine, abwechselnd auf dem rechten und linken, ohne Gebrauch der Hände. Was oben bei den Elementarübungen auf dem platten Boden geschah, muß jetzt auf der schmalen und runden Fläche des Balkens ausgeführt werden. Eine nähere Angabe

dieser Uebung ist hier nicht mehr nöthig. Haben es erst mehrere Knaben einzeln auf der dicken Hälfte des Balkens geübt, so führen sie es alle zugleich nach Kommando aus. Endlich wird es zur Aufgabe auf der schwankenden Spitze. Hier ist die kleine Kunst nicht leicht. — Nicht ganz so schwierig ist das Ausweichen. Zwei begegnen sich auf dem Balken. Sie fassen sich beide an den Armen fest, und drücken sich nahe an einander, jeder setzt den rechten Fuß voraus, dicht an den des Gesellschafters, quer auf den Balken. Jeder steht folglich in der fünften Position. Sie zählen 1, 2, 3! gleichsam zum Kommando ab, und walzen sich gleichzeitig um einander herum, indem jeder mit seinem linken Fuße einen Schritt um den rechten des Gegners macht. So sind die Plätze verwechselt. Aber die Personen müssen die Schwere des Körpers genau gegen einander abwiegen, sonst sind sie gezwungen, herabzuspringen. — Bei Abgewinnung des Gleichgewichts muß man mit Dreistigkeit seine Stelle auf einer schmalen Fläche zu behaupten wissen. Zwei Personen begegnen sich auf dem Balken, beide legen es darauf an, sich gegenseitig herabzustoßen; jede will den Platz allein behaupten. Sie treten gegen einander in die fünfte Position und fechten mit den Händen und Armen, um sich einen Schlag oder Stoß beizubringen, wodurch das Gleichgewicht verloren geht. Die ganze gegenseitige Action geht blos auf Hände, Arme und Schultern. Sie lernen bald einige Vortheile bei diesem kleinen Kampfe. Z. B. schlägt A. so weicht B aus. Dadurch kommt jener schon ein wenig aus dem Gleichgewicht; kann B sogleich hinterher noch einen Schlag nachgeben, so ist jener genöthigt, herabzuspringen. Die Schläge sind nie stark, sondern mehr drückend und stets mit steifem Arme. — Es ist nicht schwer, auf der dicken Hälfte des Balkens mit Hülfe der Hände den einen Fuß so hoch zu heben, daß man, unter helfender Beugung des Körpers, die Stirn mit der Fußspitze berührt. Ist

dies erst gelernt, so versuche man es auf der schwankenden Spitze des Balkens. Die Schwierigkeit ist hier beträchtlich. Der Fuß tritt dabei so auf den Balken, daß er mit ihm in gleicher Richtung steht. Man wartet, bis alle Schwankung aufgehört hat. Man hebt den Fuß langsam, ruhig und beugt sich nieder, immer streng aufmerksam auf das Gleichgewicht. Man ergreift ihn schnell, aber ohne viel Bewegung zu machen, und führt ihn zur Stirn. Diese Aufgabe erfordert es, daß man nach der Berührung der Stirn ruhig auf dem Balken stehen bleibe.

Es ist nothwendig, beim Gehen auf dem Balken die Füße stark auswärts zu setzen, so daß sie mehr quer auf demselben stehen, als in gerader Richtung mit ihm. Man ist dadurch weit weniger in Gefahr, mit den Füßen auszugleiten. Da bei sehr trocknem Wetter die Oberfläche des Balkens gewöhnlich gar zu glatt ist, so muß man entweder ihn, oder die Fußsohlen dann mit Kreide bestreichen, oder diese anfeuchten. Die Natur der Uebung lehrt es schon, daß sie keineswegs mit Gewaltsamkeit und kecker Raschheit, sondern vielmehr mit Geduld und Behutsamkeit durchzusetzen sey. Kein wildes Benehmen ist hier zu dulden; schwankt der Balken zu sehr, so muß man ihn erst ruhig werden lassen, ehe man fortsetzt, was man beginnt. Um die Gefahr des Ausgleitens noch mehr zu vermindern, lasse man allenfalls die obere Fläche des Balkens ein wenig platt arbeiten. —

Will man die Kosten anwenden und statt des Balkens die Uebungen auf einem straff gespannten Gurte ausführen lassen, so wird man dadurch eine weit angenehmere und sichere Vorrichtung zu den Uebungen des Gleichgewichts haben. Ein solcher Gurt ließe sich am besten aus vier starken Seilen, die der Seiler nach Art eines Gurtes neben einander mit dünnen Schnüren verbände, verfertigen.

Jeder muß gehörig und mit Anstand auf den Balken

hinauf voltigiren können, so daß er reitend auf ihm sitzt. Man weiß schon, daß bei dieser, bereits oben dagewesenen, Voltigirübung alles Niederstoßen und Niederfallen mit dem Körper auf den Balken vermieden werden muß. Mit Leichtigkeit muß jeder das Herabschwingen aus der sitzenden Lage vollziehen. — Aus der sitzenden Lage muß man, unter Aufstützung der Hände, mit Gewandheit so aufspringen, daß man augenblicklich auf den Füßen gerade aufrecht steht. Eben so muß man sich unter Aufstützung der Hände mit Leichtigkeit setzen können. — Dies sind die beiden nöthigsten Voltigirstücke. Sie sind schon oben, nebst andern, die ich hier übergehe, angegeben. — Setzen und Aufstehen auf einem Beine ohne Gebrauch der Hände ist auch eine gute, nützliche Aufgabe; hiernach folge das Gehen über den Balken bis zur Spitze und zurück; dann das Gehen rücklings eben so; darnach das Ueberschreiten eines Hindernisses; das Ausweichen; die Abgewinnung des Gleichgewichts; das Setzen und Aufstehen auf der Spitze; und endlich der Fußkuß.

§. 4.

Das Wippen.

Eine 16′ lange, hinlänglich starke Diele ruht in ihrer Mitte, 2′ hoch vom Boden auf einer Unterlage. Auf jedes Ende stellt sich einer der jungen Gymnastiker. Sie setzen sich langsam in eine auf- und niederschwankende Bewegung und halten dabei das Gleichgewicht. Bald lernen beide es in dem Grade, daß sie sich einen und mehrere Fuß hoch vom Brette abschnellen und immer richtig wieder auf ihren Standpunkt aufspringen. Die Füße müssen dabei immer geschlossen und der ganze Körper in einem guten Anstande erhalten werden. Damit das Brett nicht von seiner regelmäßigen Bewegung rechts oder links abweiche, treffe man folgende Einrichtung des Gestells. Zwei starke Pfähle werden in dem Boden be-

festigt, vom Kopfe des einen bis zum andern läuft ein 20" langes darauf gefügtes Querholz, dies macht die Unterlage. Die obige Diele hat in ihrer Mitte an jeder Seite (Kante) eine eiserne Angel (hervorstehende Spitze) gerade so wie der Balken einer Wage. Diese Angeln laufen auf beiden Seiten in eisernen Befestigungen und wehren das Hin- und Herrutschen des Brettes, welches auf dem Querholze ruht. Der Boden sey Sand.

§. 5.

Vom Stelzenlaufen.

Der Nutzen des Stelzengehens ist deutlich: unbefangene Dreistigkeit, Gewandtheit des Körpers, sich auf Füßen im Gleichgewicht zu erhalten, die sich fast nur in einen Punkt endigen, und Bewegung im Freien. — „In einigen heißen Ländern," sagt Frank, „läuft Alt und Jung auf Stelzen über den brennenden Sand sicher und ohne Empfindung her, setzt über Gräben und Bäche, und gewöhnt so seinen Körper zu sichern Schritten und einem steten Wesen, aus dessen Mangel der Unerfahrene an hundert Orten stehen bleiben oder dahin stürzen muß."

Diese Uebung ist ohne alle Gefahr, und Knaben von 7 Jahren lernen sie schon mit Fertigkeit. Die dazu gehörigen Instrumente sind sehr bekannt, eine Beschreibung ist daher unnöthig. Doch erinnere ich folgendes. Man macht den obern Theil der Stelzen, vom Fußtritt nach oben hin, häufig nur so lang bis zur Achselgrube des Gehenden; ich halte es für besser, ihn bis über den Kopf hinaus gehen zu lassen, damit der Stelzenläufer nie in Gefahr ist, mit der Achselgrube darauf zu stoßen. Bei Anfängern ist die Höhe des Fußtritts etwa nur einen Schuh, in der Folge kann man sie vergrößern.

Das Anfassen der Stelzen geschieht entweder an einem Griff, oder auf die Art, wie der Soldat sein Gewehr beim

Fuß faßt, oder auch so, daß die Stelzen hinter dem Arme hinauf laufen; nur muß man im letztern Falle fleißig auf gerade Haltung des Körpers dringen, welche gern dabei vernachlässigt wird. Regeln lassen sich eben nicht geben, ausgenommen die einzige: man muß beim Gehen den Fußtritt der Stelze fest unter die Schuhsohle ziehen. Alles andere ergiebt sich sehr bald von selbst.

Die erste Aufgabe ist: gewöhnliches Gehen mit Sicherheit und gutem Anstande; dann Laufen. Die Schwierigkeit ist nicht groß, wenn man erst vollkommen gehen kann, und dann die Schritte nach und nach beschleunigt. Hiernach hüpfen auf einer einzigen Stelze im Stillstehen. Man nimmt beim Stehen auf den Stelzen die eine unter dem Fuße weg, auf die Schulter, so daß der eine Fuß schwebend bleibt. Auf der andern, die man fest unter den Fuß zieht, hüpft man in einem fort, indem man den Fuß der Stelze, und folglich den Stützungspunkt, beständig so verrückt, daß man dadurch das Gleichgewicht erhält. Die Sache ist gar nicht so schwierig, als sie scheint. — Dieselbe Uebung im Fortschreiten. Anstatt die Stelze immer nur hin und her zu versetzen, hüpft man damit gerade aus fort. Diese Uebung ist nicht viel schwieriger als die vorige, aber angreifend, wenn man ein paar hundert Fuß forthüpfet. — Hüpfen auf einer Stelze mit Abwechslung der Füße. Der Fuß, mit dem man auf der Stelze während des Hüpfens steht, wird davon zurückgezogen und in demselben Augenblicke der andere auf die Stelze gesetzt. — Endlich das Wechseln der Stelzen. Das Benehmen, wozu einige Behutsamkeit gehört, ist etwa dieses. Man nimmt dem linken Fuße die Stelze und hüpft mit der rechten. Man stellt, unter ruhigem Forthüpfen, jene linke nahe an die rechte und hüpft mit dem rechten Fuße von dieser auf jene über ꝛc.

Zur Vorsicht erlaube man das Stelzengehen nicht auf

Treppen. Zum Anfange dürfen die Fußtritte nicht höher als einen Fuß vom Boden seyn; nach und nach kann man höhere Stelzen gebrauchen. Steigt diese Höhe über 4 bis 7 Fuß, so sollte man dann wenigstens nicht auf gepflastertem Boden damit gehen.

§. 6.

Das Gehen vermittelst einer Leiter.

Diese Uebung ist mit der vorigen nahe verwandt; denn wer im Stande ist, auf einer einzigen Stelze herumzuhüpfen, wird bald die erste, zweite, dritte und vierte Sprosse einer kurzen, leicht zu handhabenden und nirgends angelehnten Leiter besteigen, sich darauf im Gleichgewicht erhalten und damit herumspazieren lernen. Der Verlust des Gleichgewichts ist hierbei nur auf zwei Arten möglich, entweder man sinkt mit der Leiter zu weit vor- oder zu weit rückwärts. Im ersten Falle muß der Ruhepunkt mehr vorwärts, im zweiten mehr rückwärts gerückt werden. Dies geschieht entweder dadurch, daß man mit der stark unter die Fußsohlen angezogenen Leiter unabläßig in die gehörige Lage hüpft, gerade wie bei dem Gebrauche einer einzigen Stelze; oder zweitens, und zwar viel bequemer und mit weit weniger Anstrengung, dadurch, daß man die Leiter unaufhörlich rückwärts und vorwärts gleichsam marschiren läßt, so wie man eine aufrechtstehende Gabel, durch eine leicht begreifliche Bewegung ihres Heftes, auf den Spitzen schrittweise fortgehen lassen kann. — Der Anfänger stelle sich nur 3 bis 4 Schritt von einer Wand, auf völlig ebenen und festen Boden, richte Leiter und Gesicht nach ihr hin, fasse die Leiter mit beiden Händen fest und halte sich gerade. Das Uebrige wird sich dann von selbst geben. — Ich sage mit Fleiß nahe an eine Wand, denn wenn er das Uebergewicht nach vorn hinaus bekommt, so lehnt sich die Leiter sanft da-

gegen, und nach hinten hinaus kann er nicht fallen, weil da seine Füße sogleich herabspringen.

§. 7.

Der Eislauf oder das Schlittschuhlaufen.

Ich komme zu einer Bewegung, die alles übertrifft, was Bewegung heißt. Bald ist sie dem Schweben des Vogels ähnlich, der keinen Fittich rührt, und die Richtung des Flugs blos durch seinen Willen zu bestimmen scheint, ohne ein Glied zu gebrauchen; bald dem sanftesten Gewiege, bei dem der Körper, dem Scheine nach blos von der Luft getragen, links und rechts abwechselnd hinüber schwankt. Bald ist sie mit aller Anstrengung und mit muthvoller Geschicklichkeit des Körpers verbunden. Bald ein sanftes Dahinschweben, bei dem man gleichsam der Last des Körpers ledig und der Anstrengung der Muskeln entbunden ist. Ich kenne keine schönere Uebung als den Eislauf, diese bezaubernde Bewegung, die uns von dem Gesetze der Gravitation gleichsam entfesselt. Sie führt ein so göttliches Vergnügen mit sich, daß unser großer Klopstock ihr zum Lobe mehrmals in seine nie entweihete Harfe griff.

Reine Luft, durchdringende, stärkende Kälte, Beschleunigung des Umlaufs der Körpersäfte, Anstrengung der Muskeln, Uebung in so manigfaltigen, geschickten Bewegungen, reines Vergnügen ꝛc. müssen nicht nur auf die körperliche Maschine des Menschen, sondern auch auf seinen Geist einen sehr mächtigen Einfluß haben. Alle Schlittschuhläufer und Läuferinnen werden das mit mir bejahen. Frank wünscht das Schlittschuhlaufen überall mit Fleiß eingeführt zu sehen, weil er keine Bewegung kennt, die dem Körper zuträglicher wäre und ihn mehr stärken könnte. „Das weibliche Geschlecht", setzt er hinzu, „findet sich in den Niederlanden kräftig genug, um der Kälte mit flinkem Fuße Trotz zu bieten, während dem

unsere zimperlichen Dinger hinter dem Ofen Filet stricken." Campe empfiehlt sie ganz besonders mit den Worten: „ich kenne weder eine angenehmere, noch nützlichere Leibesübung, und jedes acht bis zehnjährige Kind, Knabe oder Mädchen, kann und sollte sie lernen." Dessen ungeachtet weiß die Hälfte der jungen Welt kaum, was Schlittschuhe sind.

Man hält diese Uebung für gefährlich, weil man fallen kann. Das Letzte hat seine Richtigkeit, aber gerade dadurch, daß der ungeübte Anfänger nichts unternehmen kann, was ihm einen schlimmen Fall verursachen könnte, weil er gezwungen, durch eigene Unbehülflichkeit gezwungen ist, nur nach und nach zum Schwerern überzugehen, eben dadurch schwindet die Gefahr merklich. Wenigstens ist sie in der Einbildung derer, die aus Erfahrung keine Vorstellung von dieser Uebung haben, weit größer, als sie an sich ist, und gewiß kleiner, als bei mancher andern Uebung, z. B. beim Fahren oder Reiten, weil es gewiß sicherer ist, von seiner eigenen Geschicklichkeit, als von den Kräften und Launen eines Thieres und der Schwäche oder Haltbarkeit eines Geschirres abzuhängen. Ueberdem vergißt man es so leicht, daß auch das Fallen sich lernen lasse, daß das Fallen in dieser Welt überhaupt unvermeidlich, folglich die Kunst nicht zu verachten sey, auf eine geschickte Art zu fallen. — Das Brechen des Eises und das Ertrinken gehört nicht zur Uebung selbst, es ist die Folge von der mangelhaften Aufsicht, die wir der Jugend angedeihen lassen.

Die Erlernung dieser Uebung ist leicht, wenn sie schon der Knabe beginnt, und gutes Beispiel ihn belehrt. Man braucht blos darauf zu sehen, daß die Schlittschuhe gut gemacht sind, und auf die bequemste Art an den Füßen befestigt werden. Man hat kaum nöthig, ihm Regeln zu geben, wie er sich dabei benehmen soll, es sey denn die: sich anfangs immer vorwärts zu neigen, um nicht rücklings überzuschlagen.

Wenn wir unsere Kinder in den ersten Monaten und fernerhin beim Gehenlernen nicht falsch behandeln, sondern dem jungen Menschen schon als Säugling den freien Gebrauch seiner Glieder gönnen, so wird dem Körper nach, ich möchte fast sagen, ein ganz anderes Geschöpf daraus. Ich sah einen Knaben, der im zweiten halben Lebensjahr schon im Hofe auf dem Pflaster herumlief, der alle gymnastischen Uebungen in seinem siebenten Jahre nach Verhältniß seiner eigenen Größe fast von Natur inne hatte. Dieser konnte das Schlittschuhlaufen fast schon in der ersten Stunde der angefangenen Uebung. Ich habe mehrere gekannt, die es nie lernten.

Um hier eine möglichst praktische Anweisung zu dieser Uebung zu geben, will ich das ganze Benehmen des Anfängers bis dahin verfolgen, wo er fertig und anständig laufen kann. So zerfällt diese kleine Abhandlung von selbst in drei Abschnitte.

§. 8.

Fortsetzung.

Was zunächst die Schlittschuhe selbst und deren Befestigung betrifft, so sey mir erlaubt, die Kenntniß der Construction eines Schlittschuhes im Allgemeinen vorauszusetzen. Man wähle die Schlittschuhe von der Länge, daß die Hölzer gerade so lang, oder doch nur um ein Weniges länger sind, als die Fußbekleidung. Es giebt nicht blos ein sehr übles Ansehen, wenn die hölzerne Einfassung vorn und hinten unter den Füßen hervorsteht, sondern die Bewegung selbst auch wird dadurch unbehülflich. Die Eisen müssen gut gestählt und gehärtet seyn. Dünne und schwache Eisen brechen nicht nur leicht, sondern schneiden tiefer ein als es nöthig ist; darum sind sie bei einer Dicke von 2 starken pariser Linien allemal vorzüglicher. Gewöhnlich sind die Eisen der deutschen Schlittschuhe in ihrer ganzen Bahn hin ein wenig hohl gearbeitet,

um den Seitenkanten dieser Bahn mehr Schärfe zu geben. Da sie bei dieser Einrichtung besser einschneiden, so verhüten sie auch dadurch desto sicherer das Ausgleiten des schräg gegen die Eisfläche aufgesetzten Fußes. Indeß läuft der, welcher sich daran gewöhnt hat, auf völlig eben geschliffenen Schlittschuhen eben so sicher, und vielleicht, wenigstens ist man der Meinung, noch etwas flüchtiger. — Die Bahn des Schlittschuhes darf nicht gerade seyn, wie ein Lineal, sondern ein wenig gekrümmt, weil dieses der Wendung im Laufe beförderlich ist. Sehr viel kommt darauf an, daß die Eisen, angerechnet von ihrer Bahn bis an die hölzerne Einfassung, die gehörige Höhe haben, das ist, wenigstens 8 paris. Linien hoch sind. Zu niedrige Eisen taugen gar nichts, denn wenn sich der Körper des Laufenden ein wenig seitwärts legt, und die Schlittschuhe dann nicht mehr senkrecht, sondern schräg auf dem Eise stehen, so stoßen die Hölzer leicht auf und veranlassen ein öfteres Ausgleiten. — Das Eisen des Schlittschuhes muß sich nahe vor der Fußspitze bogenförmig hinaufkrümmen. Es ist unnöthig, daß dieser Theil sich weit von dem Fuße hinaus erstrecke. — Man achte endlich sorgfältig auf die Befestigung des Eisens in seiner hölzernen Einfassung. Vorn hängt es sich mit einem rückwärts gebogenen Haken über und in das Holz, hinten tritt eine Schraube durch das Holz herab in das Oehr des Eisens. Diese Theile müssen stark und ohne Fehler seyn.

Da die Befestigung der Schlittschuhe eine Hauptsache bei dieser Uebung ist, so werde ich hier diejenige Art angeben, welche mir die bequemste und beste scheint, ohne das Warum zu erörtern. An den gewöhnlichen Schlittschuhen ist die so eben genannte Schraube an ihrem Kopfe, der hinten auf dem Holze aufsitzt, mit drei kurzen Spitzen versehen, welche sich beim Auftreten des Fußes etwas in den Absatz des Schuhes eindrücken, und die man gewöhnlich dadurch noch mehr hineinzutrei-

ben sucht, daß man mit dem Fuße stark auf das Eis niederstampft. Dieses gewaltsame Niedertreten macht aber die Eisen gar bald in ihrer Einfassung locker, und taugt daher nur dazu, um die Schlittschuhe zu verderben. Hält man diese Spitzen nur scharf genug, so treten sie von selbst hinlänglich in das Leder. Ich halte eine andere Einrichtung, bei der jener Schraubenkopf zu einer starken 5 Linien hohen Spitze ausgearbeitet ist, die über die Fläche des Holzes heraustritt, fast für noch zweckmäßiger. Diese Spitze, die in ein Loch tritt, das man in die Mitte des Absatzes gebohrt hat, gewährt der Ferse einen sehr sicheren Stand. — An derjenigen Stelle des Schlittschuhes, wo die Fußsohle aufliegt, sei das Holz nach der Biegung der Sohle ein wenig ausgeschnitten und mit 3 ganz kurzen Stacheln versehen, welche in die Sohle dringen.

Das an einem Schlittschuhe befindliche Riemenwerk ist verschieden, in der einen Gegend so, in der andern anders im Gebrauche; wenn es nur so eingerichtet ist, daß der Schlittschuh recht fest an den Fuß angeschnallt werden kann, so ist es gut.

§. 9.

Fortsetzung.

Die erste Schwierigkeit für den Anfänger im Laufen selbst ist dann die, auf ein paar so schmalen Eisen zu stehen, ohne daß die Fußgelenke, deren Bänder noch so weich und nachgiebig sind, umknicken. Es wird nicht schaden, ihn einen oder ein paar Versuche im Zimmer machen zu lassen, einige Minuten auf so schmalen Grundflächen fortzuschreiten und darauf zu stehen. Er findet von selbst augenblicklich, daß es nöthig sey, die Beinmuskeln ungewöhnlich stark anzustrammen, damit die Füße nicht wanken. Und eben dadurch ist dieser Versuch, so klein er auch ist, nicht unnütz. — Er kommt nun

auf die krystallene Fläche selbst, und will mit wechselnden Füßen schreiten, wie er's gewohnt ist. Man sage ihm, daß dies nicht gehe. Du mußt die Last deines Körpers wechselweise auf einen Fuß legen, oder deutlicher: thue, als wolltest du auf einen Fuß treten, so wird dieser Fuß unter dir und mit dir fortgleiten, wenn du dich mit dem andern Fuße auf eine fast gar nicht merkliche Art fortstößest, und diesen dann sogleich dicht neben den fortgleitenden heranziehst. Thue dies nun wechselweise mit den Füßen. Ich halte nichts davon, den Knaben hierbei zu führen; denn da halten ihn ja andere im Gleichgewicht und thun gerade das, was er selbst lernen soll und nicht anders als durch sich allein lernen kann. Vielmehr binde man ihn an die Hauptregeln: sich vorwärts zu neigen, damit er nicht rücklings überfalle; die Fußspitzen nicht auswärts zu setzen, damit die Beine nicht auseinander gleiten. Das ist alles, was man mit Nutzen thun kann. Man mache ihm ebenfalls noch durch Beispiel deutlich, was ihm vorhin gesagt ist, und überlasse ihn seiner Uebung. Er wird höchst mühsam fortrutschen, nur immer sehr wenig auf jedem Fuße fortgleiten; aber bald findet er mehr das Gleichgewicht, die Schritte, richtiger, wenn ich so sagen darf, die Gleitungen werden länger, und er lernt auf diese Art sehr bald die einfachste Methode des Fortkommens auf dem Eise. — Nur keine gar zu arge Stubenerziehung, nur keine zu große dadurch stattfindende Plumpheit, und alles Fallen, was hier unvermeidlich ist, wird ohne alle schädliche Wirkung seyn, weil die vorgestreckten Hände den Schaden verhüten.

Da es weit leichter ist, auf beiden neben einander stehenden Füßen geradeaus fortzugleiten, als auf Einem, so kann man es allenfalls jener Uebung vorangehen lassen. Der Knabe stellt sich hierbei auf beide Füße, so daß die Eisen parallel stehen; man schiebt ihn von hinten ꝛc.

§. 10.

Fortsetzung.

Unter den eigentlichen Laufübungen hiernach erkenne ich nur zwei Hauptarten des Eislaufs an, den mit geraden und den mit gebogenen Gleitungen, oder den geraden Lauf und den Bogenlauf. Alle übrigen Bewegungen, welche außer diesen auf dem Eise noch vorgenommen werden können, bilden keine Hauptart des Eislaufs, sondern sind nur als einzelne, leichtere oder schwerere Uebungen oder Kunststücke zu betrachten.

Beim geraden Laufe steht der streichende Fuß, d. h. der, auf welchem das Fortgleiten geschieht, fast gerade vor der Person hinaus gerichtet. Das Knie ist gebogen, die Last des Körpers legt sich ganz auf diesen Fuß, darum streckt sich der obere Körper, wiewohl ohne alles Krümmen des Rückens, über ihn hin. Der andere Fuß verrichtet den Abstoß, d. h. er tritt, um jenen Fuß zum schnellsten Fortgleiten zu bringen, nahe hinter ihm nieder auf das Eis, stemmt sich dagegen mit aller Muskelkraft und schnellt dadurch die ganze Person vorwärts. Der abstoßende Fuß ist bei dieser Action so stark auswärts gerichtet, daß er mit der Bahn des streichenden im rechten Winkel steht. Nach vollendetem Anstoße zieht sich dieser Fuß dicht an den streichenden heran und kaum 1 bis 2 Zoll weit vom Eisen herauf; ein großer Uebelstand ist es, dieses zu versäumen und mit auseinandergesperrten Beinen zu laufen, oder den abstoßenden, wie beim gewöhnlichen Laufen, nach hinten hinauf zu schlagen.

Indem nun der streichende Fuß in seiner Gleitung fortgeht, so streckt sich das Knie desselben nach und nach gerade, und der obere Körper richtet sich völlig auf. Daran müssen sich Anfänger so bald als möglich gewöhnen, denn das im Anfange bei den Elementarübungen ihnen angerathene Neigen

nach vorn hinaus war nur nöthig, um das Rücklingsfallen zu hindern.

Die Kraft des Abstoßes hat ihre Wirkung gethan, das Fortgleiten wird langsamer. Nur so lange nutzt man sie, aber auch nicht weniger als so lange; denn es ist eine unangenehme und abmattende Gewohnheit, den Effect des Abstoßes nicht gehörig abzuwarten, sondern schnell hinter einander gleichsam Stoß auf Stoß zu setzen; das heißt nur, sich vergeblich zerarbeiten, und der ganzen schönen Uebung das Ansehen des sehr Mühsamen zu geben. Anfänger haben nöthig, diese Warnung nicht zu übersehen, damit die Schritte lang und gleichförmig werden.

Tritt bald nach einem Abstoße der Zeitpunkt ein, daß die Schnelligkeit des Fortgleitens zu gering wird, dann setzt man den bisher ruhig neben den streichenden gehaltenen Fuß zu einer folgenden Gleitung auf das Eis, in der oben angegebenen Richtung, fast geradeaus nieder, und der bisher streichende dreht sich mit der Spitze so stark auswärts, daß er in den oben bestimmten rechten Winkel kommt, wo er den neuen Abstoß für eine wiederholte Gleitung vollendet. So folgt dann mit wechselnden Füßen immer Abstoß und Gleiten auf Abstoß mit Gleiten.

Nicht blos für diese, sondern für alle Arten des Eislaufs bleibt mir hier die Erinnerung übrig, daß alle unnöthigen Bewegungen des Körpers, besonders der Hände und Arme, vermieden werden müssen. Wer noch mit den obern Gliedern das Gleichgewicht sucht, oder um fortzukommen gleichsam damit rudert, sie schwenkt und allerlei sonderbare Bewegungen damit macht, der ist nur als Lehrling anzusehen. Es ist daher gut, sich früh daran zu gewöhnen, die Arme vorn übereinander zu schlagen, oder die Hände auf eine anständige Art in der Kleidung zu verbergen.

Die Hemmung des Laufs, welche oft beliebig, oft

nöthig ist, wird bekanntlich sehr leicht und dadurch erlangt, daß der Läufer, indem er auf beiden nebeneinander stehenden Schlittschuhen dahin fliegt, den ganzen Körper ein wenig nach vorn überneigt, die Fußspitzen hebt und mit den scharfen hintern Ecken der Schlittschuhe in das Eis einschneidet.

War der gerade Eislauf mehr darauf angelegt, ein Stück Wegs schnell zurückzulegen, so geht der Zweck des Bogenlaufs nun nur dahin, den Weg durch angenehme Bewegung genußvoller zu machen; jener ist ähnlich dem Marsche des Wanderes, dieser dem erheiternden Spaziergange, jener gleich dem eilenden Trabe eines Reise-Pferdes, dieser dem Prunkschritte des stolzirenden Rosses. Bei dem geraden Laufe ist die Spur des Schlittschuhes zwar nicht ganz gerade, aber doch nur wenig gebogen; bei dem Bogenlaufe schneiden die Schlittschuhe nichts als Viertels- oder gar Halb-Kreise in die Eisfläche, daher auch der Name. Er zerfällt in zwei einander gerade entgegengesetzte Arten, nämlich in den ein- und in den auswärtsgehenden Bogenlauf. Da diese letzere weit vorzüglicher als jene ist, und es in jeder Hinsicht rathsamer seyn möchte, sie erst ganz zu erlernen, ehe man sich auf die erstere einläßt, so stelle ich diese voran.

§. 11.

Fortsetzung.

Der auswärtsgehende Bogenlauf zeichnet eine Spur auf die Eisfläche, die nach Belieben aus Viertels- oder Halb-Kreisen besteht. Wollte man diese Halbzirkel noch vergrößern, so würde die Bewegung des Laufenden rückgängig werden. Es kommt ganz auf das Verhalten des Schlittschuhläufers an, wie groß ein solcher Bogen werden soll. Er kann ihn machen, daß seine Sehne nur wenige Fuß, aber auch daß sie 10, 15, 20 und mehrere Fuß lang wird, zumal wenn ihm die Luft zu Hülfe kommt. Ich habe meisterliche

Schlittschuhläufer gesehen, welche ihre Kunst darauf setzten, die Bogen so klein als möglich zu machen, aber weit vorzüglicher scheint mir doch die Bewegung in größern Bogen; denn sie ist weit freier und ungehemmter, sie ähnelt mehr dem leichten Dahinschweben eines Vogels, während bei jenem Verhalten im Gegentheile eine Bewegung entsteht, die einem hin- und herschwankenden Gehen so ziemlich gleich scheint.

Laßt uns jetzt das Entstehen einer solchen Spur untersuchen, das ist das Verhalten des Läufers beleuchten, wodurch er sie hervorbringt. Seine ganze Aktion besteht, der Hauptsache nach, wiederum nur aus wechselnden Abstößen und Gleitungen, wie bei dem geraden Laufe. Der Abstoß hat hier nichts Eigenthümliches, aber die ganze Körperhaltung, unter der er geschieht, ist schon anders. Hier ist kein Vorwärtslegen des Körpers. Der ganze Körper ist und bleibt im ganzen Laufe völlig gerade. Macht der rechte Fuß den Abstoß, so steht der linke im Anfange der Gleitung, und er würde hinübergehen, wenn nicht die Haltung des Körpers eine andere Richtung bewirkte. Diese Haltung zerfällt in drei kleine Aktionen: a) die Person lehnt den gerade gehaltenen Körper nach dem Mittelpunkte des Bogens über die Basis ihres Fußes stark hinaus, das heißt, sie neigt sich auf die linke Seite nach außen hin; b) sie dreht sich im Gelenk der linken Hüfte links und steuert eben dadurch den Schlittschuh in einem Bogen hin; c) um dieses Drehen zu befördern und der Senkung des Körpers behülflich zu seyn, zieht sie den rechten Fuß aus der Stelle des Abstoßes in leisem Schwunge dicht über den streichenden linken, so daß die Fußspitze ziemlich stark nach innen steht. Dies sind die drei Hauptmomente. Ich enthalte mich, die Sache mit größerer Umständlichkeit zu verfolgen; denn ich würde nichts als Verwirrung bewirken. Nur noch einzelne Bemerkungen.

Die Neigung nach außen, oder, bestimmter, nach dem

Mittelpunkte des Bogens hin, kann so stark werden, daß die laufende Person unter einer kleinen Kniebeugung mit den Fingerspitzen den Boden erreicht. Die Frage ist daher: wie kommt sie aus einer so merklich schiefen Lage, die weit über die Basis hinausgeht, wiederum herauf in die senkrechte Stellung? — Die Antwort kann kurz seyn. Es ist sehr begreiflich, daß der obere Körper, indem der Fuß in einem Bogen dahinfliegt, durch die Fliehkraft aus seiner Neigung nach dem Centrum herausgeworfen werden muß. Diese Centrifugalkraft ist es, wodurch die Person nach der jedesmaligen Gleitung wiederum nicht blos senkrecht steht, sondern sogar schon die Neigung fühlt, sich von jetzt an rechts nach dem Centrum des künftigen Bogens hinüber zu lehnen. In diesem Moment tritt nunmehr der rechte Fuß auf die Bahn nieder, und der linke giebt den Abstoß.

Der Anfänger hat viel Schwierigkeit zu überwinden, ehe er die Dreistigkeit erhält, sich in eine so schiefe Lage zu begeben. Der beste Rath für ihn ist: zuerst den geraden Lauf vollständig zu erlernen, ehe er sich auf diesen gebogenen einläßt. Hat er dadurch schon viel Gewandtheit in der Haltung des Gleichgewichts erworben und eine Stetigkeit in der angestrammten Haltung der Muskeln der untern Glieder erlangt, dann ist es Zeit, die Uebung nach folgenden Winken zu beginnen. Er versuche es, ohne alles Ueberneigen nach vorn hinaus, vielmehr bei völlig aufrechter und senkrechter Haltung des Körpers ganz langsam den geraden Lauf zu machen, immer eine Gleitung so lang als die andere. Kann er hiermit ziemlich fertig werden, so versuche er es, den abstoßenden Fuß gleich nach dem Abstoße nach und nach über den gleitenden zu heben. (Anfänger müssen sich hüten, dieses Heben zu übertreiben.) Schon hierdurch wird der Schlittschuh von seiner sonstigen geraden Bahn abweichen und mehr nach außen gehen. Hat er auch hierin einige Versuche gemacht, so beginne er endlich

die Neigung nach außen immer mehr und mehr. Das sind etwa die erleichternden Uebungsstufen, die sich hier angeben lassen.

Der einwärtsgehende Bogenlauf geschieht unter einer Haltung des Körpers, welche der vorigen im Ganzen gerade entgegengesetzt ist. Die Spur des Laufs ist ganz die obige des Bogenlaufs nach außen; aber sie entsteht auf eine entgegengesetzte Art. Hat der linke Fuß den Abstoß gemacht, so gleitet der rechte nach; der ganze obere Körper neigt sich stark nach dem Centrum hinüber, und der abstoßende Fuß schließt sich entweder seitwärts, oder unter Haltung der fünften Position, an den streichenden. Das ist die ganze Sache. Durch die schiefe Lage des Körpers wird die Gleitung zu einem Bogen. Gelangt der streichende Fuß beim linken an, so setzt sich dieser ein, und der rechte, bisher streichende, macht dazu den Abstoß. Diese Art des Laufs, die gleichfalls eine angenehme Bewegung gewährt, ist leichter als die vorige und bald gelernt. Sie fordert nicht so viel Dreistigkeit als jene; denn, obgleich der Körper dabei in eine sehr schräge Lage kommt, so ist sie doch für den Anfänger weniger ängstlich, weil er auf der Seite, nach welcher der Körper sich neigt, das andere Bein gleichsam in Reserve hat und sich darauf stützen kann, wenn er das Gleichgewicht verlieren sollte.

§. 12.

Fortsetzung.

Außer den damit genannten beiden Hauptarten giebt es nun aber wie gesagt, noch eine große Menge kleiner Kunststücke, die von Eisläufern ausgeführt werden, und die man zu dem eigentlichen Laufe nicht rechnen kann. Manche sind ganz leicht, andere haben ziemlich viel Schwierigkeit. Hier sind einige davon.

Der Lauf in einer Schlangenlinie hat sehr wenig Schwierigkeit. Die Person steht aufrecht, beide Schlittschuhe

gehen parallel, und keiner entfernt sich von der Fläche des Eises. Man läßt sie dabei in wechselnder Richtung links und rechts gehen, und giebt, um vorwärts zu kommen, jetzt mit diesem, jetzt mit jenem, ganz unvermerkt den Druck gegen die Grundfläche.

Die gerade Linie seitwärts. Es ist nicht leicht, mitten im heftigen Laufe, beide Füße mit den Fersen so zusammen zu stellen, und die Fußspitzen so völlig auswärts zu richten, daß die Eisen in gleicher Linie stehen, und dann in gerader Stellung in einer beträchtlichen Ferne über die Fläche fortzuschießen. — Die krumme Linie oder der halbe Mond wird auf dieselbe Art gemacht, nur brauchen die Fußspitzen nicht so stark nach außen gerichtet zu werden und der Körper wird nicht senkrecht, sondern ein wenig geneigt, nach dem Mittelpunkte des Bogens hin gehalten. — Die Spirallinie. Eines der schönsten Stücke. Man denke sich ganz die Stellung und das Benehmen des Schlittschuhläufers, wenn er bei dem auswärtsgehenden Bogenlaufe eine bogenförmige Gleitung nach außen macht: ganz ähnlich verhält er sich, wenn er eine Spirallinie beschreiben will, die im Grunde nur Fortsetzung eines solchen Bogens ist. — Das Uebertreten. Mitten im Laufe setzt man den schwebenden Fuß über den streichenden hinüber, jenseits auf das Eis, wobei dann sogleich der bisher gleitende gehoben und die Gleitung auf dem stellvertretenden Fuße fortgesetzt wird. Setzt man dies Uebersetzen stets fort, so verwandelt sich die gerade Bahn in eine kreisförmige.

Dies waren etwa diejenigen Stücke, welche für den Geübtern ohne weitere Gefahr ausführbar sind, so wie man dazu allenfalls auch noch die Kunst rechnen kann, diesen und jenen Buchstaben des geschriebenen großen lateinischen Alphabets mit den Schlittschuhen auf das Eis zu schreiben, und allerlei andere Figuren damit zu zeichnen. Es giebt noch andere, zu

denen ich nicht wohl rathen kann. Ich habe einen meisterlichen Eisläufer gekannt, der rückwärts so schnell lief, daß ihn mehrere ganz hübsche Läufer nicht erhaschen konnten, der mitten in dem schnellsten Laufe sich wie ein Kreisel oft wiederholt auf den Füßen herumdrehte. — Es giebt mehrere Spiele, die sich von Knaben beim Eislaufe ausführen lassen, z. B. das Treiben eines Kreisels, das Jagdspiel und andere.

Ich kann mich nicht enthalten, der uralten nordischen Kunst des Eislaufs noch eine andere zuzugesellen, deren Erfindung in die grauen Zeiten des Nordens zurückfällt, nämlich den Schneelauf.

§. 13.

Vom Schneelauf oder das Laufen auf Schneeschuhen.

Die Kunst des Laufens auf Schneeschuhen (at skrida à skidum) mußte dem Bewohner des schneevollen Nordens, namentlich Norwegens, ein dringendes Bedürfniß seyn; denn wie hätte er ohne sie bei tiefem Schnee mit den benachbarten Ortschaften in Verbindung bleiben, oder der Jagd und andern Geschäften obliegen können? Es ist daher eine so alte Kunst, daß die Isländische Edda sie schon in den frühesten Zeiten bemerkt. Selbst Könige verstanden sie meisterlich, z. B. der dänische Harald Blauzahn, und der nordische Harald Haardraade. Arnliot Gellin hatte es so weit gebracht, daß er 2 Mann auf seine Schneeschuhe stellen ließ, und dann doch so schnell damit fortgleitete, als wäre er ledig gewesen. Bis diesen Augenblick ist die Kunst des Schneelaufs bei Normännern, Lappen und Finnen noch im Gange. Die dänische Regierung unterhielt in Norwegen einst 2 Bataillons Schneeschuhläufer (Skielöber), nämlich das Sönden- und Nordenfieldsche, jedes von 480 Mann, und begünstigte diese Uebungen durch öffentlich ausgesetzte Preise.

Wir wohnen nicht in einem so ganz kalten Lande, aber

wir haben doch oft genug so viel Schnee, daß die Communikation schwer oder gar unterbrochen wird; für diesen Fall wäre die Einführung des Schneelaufs schon nützlich. Indeß ohne darauf Rücksicht zu nehmen, so ist ja dem Jünglinge ohne Zweifel eine Uebung heilsam, die ihn in müßigen Stunden beschäftigen, und seinen Körper gewandter und stärker machen kann. Ich hatte Gelegenheit, mich mit einem Norweger, der selbst ein fertiger Skielöber war, umständlich über den Gegenstand zu unterhalten, ihm verdanke ich folgende Belehrung, die genauer und bestimmter seyn dürfte, als wir sie wenigstens bis jetzt noch besitzen.

Die Schneeschuhe (Skier) werden von Eschen- (Populus tremulans) Tannen- Fichten- oder Birkenholze verfertigt. Auf der letzten Holzart läuft man am schnellsten. Der längste von diesen Schuhen ist für eine erwachsene Person 7 bis 8 Schuh lang; folglich immer beträchtlich länger als die Person groß ist. Der andere ist ungefähr 2′ kürzer, folglich 5′, wenn jener 7′ ist; doch ist es nicht durchaus nöthig, den einen so viel kürzer zu machen. — Man verfertigt sie aus frischem Holze, völlig gerade nach dem Laufe der Holzfasern, einer Hand breit, doch ist die Breite nicht gleich; nämlich vorn, unweit des Schnabels, am breitsten, hinten etwas weniger, in der Mitte am schmalsten. Die untere Fläche ist ein wenig concav, die obere abgedacht, ausgenommen an der Stelle, wohin der Fuß zu stehen kommt. Der Standpunkt für den Fuß ist nicht völlig in der Mitte, sondern ein wenig mehr nach hinten. An dieser Stelle ist der Schuh quer durchbohrt, um ein Band, oder, wie die Norweger, einen Strick von zusammengedrehten Birkenruthen hindurch zu ziehen, womit der Schuh am Fuße befestigt wird. Läge dieses Band frei hervor an der Seite des Sky, so würde es leicht durch den harten Schnee zerrieben werden, darum sind auf beiden Seiten an dieser Stelle Auskehlungen, in denen es Schutz findet. Ist das Holz zum

Sky völlig ausgearbeitet, so muß es erst seine gehörige Biegung erhalten, ehe es als Schneeschuh gebraucht werden kann. Zu diesem Ende legt man beide mit ihren Grundflächen der Länge nach auf einander, steckt in der Mitte zwischen sie ein hinlänglich starkes Holz und bindet sie dicht zusammen; die Spitze sowohl als die beiden hintern Enden zwingt man dann wiederum durch zwischengesteckte Hölzer auseinander und läßt sie so völlig austrocknen. Es ist begreiflich, daß sie hiedurch die nöthigen Biegungen erhalten müssen.

Der Sinn dieser Fabrikation ist leicht einzusehen. Der Schneeschuhläufer steht auf einem elastischen Bogen; indem er diesen niederdrückt, muß sich der Schnabel mehr heben, und über die Schneefläche emporstreben; durch dieselbe Biegung wird das Fortgleiten erleichtert; denn weil die gewölbte Mitte weit weniger auf den Schnee niederdrückt, als die vordere und hintere Gegend des Schuhes, so wird die Reibung dadurch vermindert. Die Concavität der Grundfläche verhindert das Gleiten zur Seite. In gebirgigen Gegenden wird der kürzere Schneeschuh so mit Seehundsfell überzogen, daß der Strich der Haare von vorn nach hinten hin läuft. Es geschieht, um beim Laufen bergauf das Zurückgleiten zu verhindern.

Die Befestigung des Schneeschuhes am Fuße ist sehr einfach. Der Nordländer dreht zartes Birkenreisig zu einem Strick, der, durch das Loch gezogen, über die Spanne des Fußes und zugleich hinten oberhalb der Ferse herumgeht. Anfänger müssen das Band blos über die Spanne gehen lassen, aber keineswegs hinten über die Ferse; denn ihr Fuß muß Freiheit behalten, wenn sie das Gleichgewicht im Laufe verlieren. Der kürzere Schuh wird an denjenigen Fuß gebunden, in welchem man die meiste Geschicklichkeit und Kraft hat. Man mache den ersten Versuch auf einer Ebene, auf einer Schneefläche, die durch Frost gehärtet ist; denn bei ganz lockerm Schnee ist die Uebung, so viel ich weiß, unmöglich.

Man setze Fuß neben Fuß vorwärts, und neige den Körper dabei stets nach vorn hinaus, so folgt Gleitung auf Gleitung. Die Hände des Laufenden haben gewöhnlich einen langen und hinlänglich starken Stab. Dieser dient, bald um dem Gleichgewicht augenblicklich aufzuhelfen, vorzüglich aber um den Lauf zu hemmen. Auf der Ebene ist die Schnelligkeit nicht groß, man macht etwa 3 Schritt, ehe im Gehen einer zurückgelegt ist. Lappen und Finnen laufen übrigens so schnell wie der Schlittschuhläufer.

Hat man auf der Ebene einige Fertigkeit erlangt, dann begebe man sich auf schiefe Schneeflächen und laufe bergabwärts; hier werden die Schneeschuhe zu Fittigen, auf denen man fast ohne alle Mühe über die Bahn hinschwebt, geschwinder oder langsamer, je nachdem die Fläche mehr oder minder abgedacht ist. Zur Hemmung des Laufs ist hier der obige Stab nothwendig. Um sich aufzuhalten steckt man ihn quer unter einer Achselgrube weg, hält ihn vor der Brust stark mit den Händen, und lehnt sich rückwärts darauf.

§. 14.

Das Balanciren fremder Körper.

Diese Uebungen sind angenehm für die Jugend und nützlich zugleich. Der Gegenstand des Balancirens erhält durch sein unaufhörliches Wanken den jungen Gymnastiker ununterbrochen in strenger Aufmerksamkeit und Thätigkeit; er zwingt ihn zu den schnellsten Abänderungen seiner Stellung, zu tausend gebogenen Haltungen des Körpers, und verlangt Vorsicht und Schärfe des Blicks. Die Rede ist dessen ungeachtet hier nicht von gefährlichen Kunststücken. Ein 10 bis 11′ langer Stab, der am obern Ende allenfalls mit einer daran befestigten hölzernen Kugel oder auch durch Blei schwerer gemacht ist, senkrecht auf einer Hand, auf einem Finger getragen, von einem Finger zum andern fortgesetzt, ist uns zum Anfange

hinreichend. Der Balancirende steht, geht, läuft, setzt sich zu Boden, steht auf, und sucht durch tausendfältige Wendungen den Fall zu verhüten. Man wettet, wer ihn am weitesten, am geschwindesten fortträgt, wer ihn am längsten hält, ohne sich von der Stelle zu bewegen ꝛc.

Um diese Uebung, die mit vieler Körperbewegung verbunden ist, in der Folge zu erschweren, schafft man noch einen andern eben so langen Stab herbei. Diesen faßt der Balancirende in die eine Hand horizontal. Am äußersten Ende desselben ist eine kleine Grube befindlich, in diese setzt er den senkrechten Balancirstab und hält ihn so auf der Spitze im Gleichgewicht, indem er's versucht, durch Ausstreckung des horizontalen Stabes ihn immer weiter von sich zu entfernen.

Diese Uebung kann durch Nebensachen schwerer gemacht und verschönert werden. Man setzt sich auf einem Beine nieder, und steht ebenso auf; man tanzt mit beliebigen Tanzschritten, man springt durch einen Reifen, der unter den Füßen durchgeschlagen, von hinten über den Kopf auf die balancirende Hand gelegt, hier nahe an den Stab gebracht, und von der Hand heruntergeworfen wird, indem man den Balancirstab einen kleinen Satz von den Fingerspitzen in die Hand machen läßt.

Man wähle zu dieser Leibesübung einen freien ebenen Rasenplatz und halte die Umstehenden an, dem Balancirenden nicht zu nahe zu kommen.

Zweiter Theil.

Einzelne besondere gymnastische Künste und Uebungen.

Erstes Kapitel.

Militärische Exercierübung für die Jugend.

§. 1.

Begriff.

Die militärischen Exercierübungen lehren jede verlangte Bewegung, bewaffnet und unbewaffnet, mit dem möglichst kleinsten Aufwande von Raum und Zeit bewerkstelligen. Diese Begriffsbestimmung zeigt zugleich ihren gymnastischen Nutzen, und macht alle weitere Anpreisung derselben überflüssig.

§. 2.

Kriegsübungen ohne Gewehr.

Man fängt damit an, dem Rekruten oder Lehrlinge der Kriegskunst die Stellung, das ist, die Haltung des Körpers zu lehren; und dieses muß mit jedem einzeln geschehen. Die Hauptregeln dabei sind: den Kopf gerade; — die Schultern zurück; — die Brust vor; den Bauch eingezogen, oder nicht unnatürlich vorgestreckt; — die Knie gerade; — die Absätze dicht an ein-

ander, und gerade neben einander; — die Spitzen der Füße auswärts; — die Arme am Leibe natürlich herunter hängend.

Dann geht man zu den Wendungen über.

Es wird kommandirt: — Rechtsum!

Dieses wird in zwei Tempos oder Zeiten bewerkstelligt, und zwar auf gegebene Signale oder Zeichen. Auf das erste Zeichen dreht man sich, mit aufgehobenen Fußspitzen, auf beiden Absätzen, nach der rechten Seite, ohne mit irgend einem Theile des Leibes unnöthige Bewegungen dabei zu machen. Ist die Wendung auf vorbeschriebene Art geschehen, so ist Leib und Gesicht nach der rechten Seite gekehrt, und der rechte Absatz steht vor dem linken. Um beide Absätze wieder gerade nebeneinander zu bringen wird ein zweites Zeichen gegeben, auf welches der rechte Fuß ein wenig aufgehoben, und mit einem scharfen Tritt neben den linken gesetzt wird.

Kommando: Richt't euch!

Geschieht gleichfalls in zwei Zeiten. Man dreht sich auf den Absätzen halb links herum in die vorige Stellung. Man tritt mit dem rechten Fuß, welcher jetzt hinter dem linken steht, stark neben den linken.

Kommando: Links um!

Geschieht in zwei Zeiten, genau wie so eben bei „Richt' Euch!"

Kommando: Richt't euch!

Wird gemacht wie bei rechts um.

Kommando: Rechts umkehrt euch!

Geschieht in drei Zeiten. Der rechte Fuß wird hurtig hinter den linken gesetzt, so daß die Absätze beider Füße an einander stoßen. Man dreht sich auf beiden Absätzen ganz herum, das Gesicht richtet sich hin, wo vorher der Rücken war. Der rechte Fuß steht vor dem linken. Der rechte Fuß wird mit einem starken Tritt neben den Linken gesetzt.

Kommando: links richt't euch!

In drei Zeiten. Der rechte Fuß wird vorgesetzt, so daß der rechte Absatz vor den linken kommt. Man dreht sich auf beiden Absätzen nach der linken Seite ganz herum. Mit dem rechten Fuß, welcher hinter dem linken steht, wird scharf beigetreten.

Kommando: links umkehrt euch!
Wird bewerkstelligt wie links richt't euch.
Kommando: Rechts richt't euch!
Wie rechts umkehrt euch.

§. 3.

Fortsetzung.

So leicht die Wendungen auch scheinen, pflegen sie Anfängern dennoch schwer zu seyn. Sie bringen die Absätze von der Stelle, schleudern mit den Armen, biegen den Leib vorn über und strecken das Gesäß hintenaus ꝛc. Dergleichen unnöthige und ungeschickte Bewegungen müssen durchaus nicht gestattet werden.

Die halben Wendungen (rechts und links um) müssen mit der größten Schnelligkeit geschehen, bei den ganzen (rechts umkehrt, links umkehrt) kann man einige Langsamkeit, im Anfange wenigstens, gestatten.

Kein Fehler muß durchgehen. Nie darf das Zeichen zum folgenden Tempo gegeben werden, ehe nicht alles steht, wie es stehen muß.

Zwischen den Zeichen können ungefähr 6 Pulsschläge gezählt werden. In der Zwischenzeit muß der, welcher sie giebt, unbeweglich stehen, dann aber müssen sie mit der größten Geschwindigkeit gegeben werden, jedoch ohne Laut. Z. B. beim Treten kann der, welcher das Zeichen dazu giebt, zwar den Fuß bewegen, aber er darf nicht scharf zutreten, weil sein Tritt eher gehört werden würde, als die Tritte der Uebrigen.

Anfänglich muß man Jeden einzeln vornehmen, und die

Uebrigen zusehen lassen. In der Folge kann man 2, 3 und mehrere nebeneinander (in Kriegssprache in ein Glied) stellen und das einzeln Gelehrte wiederholen. — Im Gliede müssen alle schnurgerade stehen und sich selbst richten lernen, indem Jeder seinem Nebenmann zur Rechten über die Brust wegsieht. Alle müssen sich rechts geschlossen halten, und so nahe an einander stehen, daß sie einander mit den Armen leise berühren, ohne sich zu drücken oder zu drängen.

§. 4.

Fortsetzung.

Hiernach kommt das Marschiren.

Mit welchem Fuß der erste Schritt geschehe, scheint gleichgültig, nur bei den Kriegsübungen ist angenommen, daß es mit dem linken geschehen müsse, und zwar auf das Wort Marsch, welches mit Nachdruck ausgesprochen wird. Kommt dieses Kommandowort unerwartet, so pflegen die Füße zum Gehorchen nicht in Bereitschaft zu seyn, und der eine tritt früher, der andere später an; daher pflegt man, um den Soldaten darauf vorzubereiten, das Wort Vorwärts, voranzuschicken, welches ihn benachrichtigt, den Leib auf dem rechten Fuß zu tragen, und den linken zum Aufheben bereit zu halten.

Der militärische Marsch gleicht dem Gange eines spazierengehenden Menschen, der ungefähr 75 Schritt in einer Minute macht. Doch müssen des Ansehens und der Gleichförmigkeit wegen, beim Marschiren die Füße etwas schneller und höher gehoben werden, als beim Spazieren zu geschehen pflegt. Daß die Spitzen dabei auswärts gekehrt seyn müssen, und man weder mit den Fersen, noch mit den Zehen zuerst, sondern mit dem ganzen Fuß auftreten müsse, versteht sich von selbst.

Anfänglich läßt man jeden Lehrling einzeln marschiren,

um seinen Gang genauer beobachten und den Fehlern desselben abhelfen zu können, in der Folge kann man 2, 3 und mehrere, neben und hinter einander marschiren lassen. Alsdann müssen Alle Tritt halten, das heißt einerlei Fuß zugleich aufheben, und zugleich niedersetzen. Auch müssen die in einem Gliede Marschirenden stets gerichtet seyn, das heißt keiner muß vorprellen oder zurückbleiben.

Das Hintereinandermarschiren geschieht mit rechts- oder linksum. Es wird dabei kommandirt:

Rechtsum! — Marsch!

Linksum! — Marsch!

Beim Marschiren auf diese Art muß Jeder seine Distance halten, das heißt er muß seinem Vordermann in solcher Entfernung folgen, daß, wann Halt kommandirt wird, er blos den hintersten Fuß anziehe und stille stehe, und auf das Kommandowort Front! mit seinem Nebenmann Arm an Arm stehe. Das Marschiren auf diese Art, hat den Nutzen, den wankenden Gang vermeiden zu lernen, sich nicht an seinen Nebenmann anzulehnen, und im Gliede einander zu stoßen und zu drängen.

Bei Uebungen kann man der Bequemlichkeit wegen so viel in ein Glied stellen, als man füglich übersehen zu können glaubt; sonst aber ist es Regel, daß 3 Mann in einem Gliede, 4 bis 8 Mann in zwei, 9 Mann und drüber in drei Gliedern marschiren.

Bei Abtheilung der Glieder kommen die Größten ins erste oder vorderste, die Folgenden ins dritte oder hinterste, und die Kleinsten ins zweite oder mittelste Glied.

Zwei oder drei, in verschiedenen Gliedern hinter einander Stehende oder Marschirende heißen eine Rotte. Die zu einer Rotte Gehörenden müssen ihre Rotten halten, das heißt schnurgerade hintereinander stehen und marschiren.

Ist eine Rotte nicht voll, so heißt sie eine blinde

Rotte. Fehlt Einer, zur Vollmachung der Rotte, so ist es auf dem linken Flügel des zweiten Gliedes; fehlen aber 2, so sind im zweiten und dritten Gliede leere Plätze, oder blinde Rotten. So machen z. B. 12 Mann vier volle Rotten; 10 oder 11 Mann aber geben nur drei volle und eine blinde Rotte.

Ohne Gewehr, und mit ungeladenem Gewehr, sind die Glieder im Stehen und im Marschiren 3 Schritt auseinander, beim Schwenken aber sind sie geschlossen.

§. 5.

Fortsetzung.

Nun endlich zum Schwenken.

Wenn eine gerade Linie sich um einen ihrer Endpunkte bewegt, so schwenkt sie sich, und zwar macht sie eine Viertel-Schwenkung, wenn sie einen Viertelkreis, und eine Halbe-Schwenkung, wenn sie einen Halbkreis beschreibt. Viertel-Schwenkungen sind die gewöhnlichsten. Größere als Halb-Schwenkungen werden nicht gemacht, es müßte denn zur Uebung seyn.

Der Flügel, welcher zum Mittelpunkt dient, oder um welchen geschwenkt wird, darf nicht von der Stelle kommen, und die Linie muß während des Schwenkens weder ihre gerade Richtung, noch ihre Länge verändern; mit andern Worten: Es darf weder Lücke noch Gedränge entstehen.

Das Erste, daß nämlich der Flügel, welcher stehen bleibt, nicht von der Stelle komme, zu erhalten, muß der Flügelmann, wenn er die Füße hebt, den äußersten davon, welcher zum Mittelpunkt dient, immer wieder hinsetzen, wo er ihn wegnimmt. Noch besser fast ist es, wenn er ihn gar nicht aufhebt, sondern sich nur allmählig auf dem Absatze dreht.

Der zweiten Forderung ist es schwerer zu genügen. Die Regeln indessen zur Beibehaltung der geraden Richtung und

zur Vermeidung der Lücken und des Drängens sind folgende zwei sehr einfache:

Man hält sich nach dem Flügel geschlossen, welcher stehen bleibt, und wendet die Augen nach dem, welcher herumgeht.

Lücken und Drängen sind leicht zu vermeiden, wenn Jeder die Entfernung von seinem Nebenmann behält, welche er vor dem Schwenken hatte. Die gerade Linie aber ist schwerer zu halten, denn es darf nur der Flügelmann oder ein Anderer im Gliede um ein Unmerkliches die Schultern zu viel oder zu wenig wenden als nöthig ist, so entsteht ein Bogen. Es ist nichts gewöhnlicher, als daß die Vorgesetzten den Fehler da suchen, wo er am sichtbarsten ist, und daselbst einhauen; aber sehr mit Unrecht. Nur der, bei welchem er anfängt, welcher die Schultern schief hält, vorprellt, oder zurück bleibt, ist schuldig. Eine große Hülfe können die Flügelleute geben, wenn sie durch einen unvermerkten Wink, oder durch leises Zurufen den, welcher fehlt, benachrichtigen. Um dieses besser bewerkstelligen zu können, ist nöthig, daß der Flügelmann des herumgehenden Flügels um einen halben Schritt vor sey, und ins Glied hinein sehe, um die Fehlenden bemerken zu können.

Der Schwenkschritt ist dem Quickschritt ähnlich, nur mit dem Unterschiede, daß man beim Schwenken etwas schärfer auftritt, und daher mit krummen Knieen marschirt. Das scharfe Auftreten geschieht, um nicht so leicht aus dem Tritt zu kommen; denn man braucht nur zu hören, um im Tritt zu bleiben. Warum der Schwenkschritt geschwinder ist als der Paradeschritt, wird man in der Folge einsehen. Daß, je näher Jemand dem herumgehenden Flügel ist, desto größer seine Schritte, und je näher dem Stehenbleibenden, desto kleiner sie seyn müssen, braucht kaum erinnert zu werden.

§. 6.

Fortsetzung.

Das Schwenken geschieht entweder auf der Stelle, oder im Marschiren; entweder rechts, oder links.

Soll auf der Stelle rechts geschwenkt werden, so wird kommandirt:

Rechts schwenkt euch!
Marsch!

Da der rechte Flügel stehen bleibt, der linke aber herum geht, so ist die Füllung oder Schließung rechts, der Blick aber links.

Auf das Wort schwenkt! werden die Köpfe links geworfen; daher muß, um die Leute hiervon zu benachrichtigen, dieses Wort stark und kurz ausgesprochen werden. Auf das Wort Marsch! treten Alle mit dem linken Fuß an und treten immer zugleich, nur daß die, dem rechten Flügel Nähern, kleinere Schritte machen, als die Entfernten.

Ist die Schwenkung vollendet, so wird kommandirt:

Halt! Richt't euch!

Auf das Wort Halt! steht Alles still, und die Köpfe fliegen rechts. Auf das Wort Richt't euch! nimmt, wer vor oder zurück gekommen ist, oder sonst nicht steht wie er stehen sollte, seine gehörige Stellung wieder.

Soll links auf der Stelle geschwenkt werden, so wird kommandirt:

Links schwenkt euch!
Marsch!

Da hier der rechte Flügel herum geht und die Augen schon dahin gerichtet sind, so muß das Wort schwenkt, um die Leute nicht zu verwirren, nur leise ausgesprochen werden.

Nach vollendeter Schwenkung wird, wie vorhin, kommandirt:

Halt! — Richt't euch!

Worauf Alles still steht und sich richtet.

Hat man einen Zug von zwei oder drei Gliedern, so müssen vor dem Schwenken die Glieder sich schließen, und es wird kommandirt:

Zwei hinterste Glieder
vorwärts schließt euch!
Marsch!

Auf das Wort Marsch! rücken die hintersten Glieder mit starkem Schritt vorwärts an das erste, bis alle drei sich einander berühren. Ist nur eine Abtheilung, in der Kriegssprache Zug genannt, so wird kommandirt:

Rechts (oder links) schwenkt euch!
Marsch!

Worauf Alles antritt, die hintern Glieder dicht an dem vordersten geschlossen bleiben, und jeder Einzelne in selbigen seinem Vordermann im ersten Gliede auf dem Fuße folgt.

Wird im Marschiren geschwenkt, und man weiß voraus wohin, so pflegt nur kommandirt zu werden:

Halt! schwenkt euch!

Das Halt! geht dann dem stehenbleibenden, das schwenkt euch! dem herumgehenden Flügel an. Auf das Wort Halt! müssen die hintersten Glieder sich vorwärts schließen; und wenn rechts geschwenkt wird, müssen auf das Wort schwenkt, Alle die Köpfe links werfen. Ist die Schwenkung geschehen, so wird kommandirt:

Halt! Richt't euch!

Auf Halt! fliegen die Köpfe, wenn sie während dem Schwenken links waren, wieder rechts, und Alles richtet sich und steht unbeweglich, bis kommandirt wird:

Marsch!

Worauf wieder angetreten wird, und die hintersten Glieder ihre Zwischenweite wieder nehmen.

§. 7.

Kriegsübungen mit Gewehr.

Das Gewehr wird auf der linken Schulter, den Lauf auswärts, die Kolbe nach unten getragen, und zwar: a) Gerade so, daß es sich weder rechts nach dem Kopfe, noch links von der Schulter herunter neige. b) Etwas mit krummem Arm. Ehemals wurde der Arm nur sehr wenig gekrümmt; seitdem aber die Hosen höher herauf reichen, und folglich auch das Seitengewehr höher sitzt, kann der Arm nicht weiter ausgestreckt werden, als das Seitengewehr erlaubt. c) Fest an die linke Hüfte angedrückt. d) Die flache Hand an der Kolbe, so daß die letzten drei Finger unter, der Daumen und Zeigefinger über derselben liegen. e) Der linke Arm kann dicht an den Leib gedrückt werden, oder auch etwas abstehen. Das Letzte ist gewöhnlicher; das Erste scheint mir dem Zweck der kriegerischen Uebung besser zu entsprechen.

Die Handgriffe mit dem Gewehre dann anlangend, so kommt wohl zunächst das Kommando:

Gebt Acht!

Präsentirt das Gewehr!

in Betracht. Es geschieht dies in drei Zeiten.

Man dreht das Gewehr mit der linken Hand nach den Knöpfen zu, so daß das Schloß auswärts kommt, und greift zu gleicher Zeit mit der rechten Hand dicht unter den Hahn. Bei dieser Veränderung der Lage muß das Gewehr aber seine Richtung nicht ändern, das heißt es muß noch auf der Schulter, in eben dem Winkel mit der Horizontallinie als vorhin, liegen, auch sich weder links von dem Ohr, noch rechts gegen dasselbe neigen.

Dann bringt man das Gewehr mit der rechten Hand gerade vor das Gesicht, und schlägt zugleich mit dem Ballen

der linken schnell und stark, aber ohne Umschweif, über das Schloß, so das der kleine Finger derselben dicht an die Pfannfeder, und der linke Arm dicht an das Gewehr zu liegen komme. Beide Hände umfassen das Gewehr jedoch ganz leise. Die linke Hand ist gerade vor dem Munde. Beide Daumen liegen ausgestreckt, der rechte an dem Schaft, der linke an der Schlange des Gewehrs.

Anfänger und Ungeschickte pflegen bei diesem Tempo unnütze Bewegungen zu machen, sie suchen mit der Schulter das Gewehr in die Höhe zu stoßen. Dieses muß nicht gestattet werden. Es darf sich, bei diesem Tempo sowohl als bei dem vorigen, vom ganzen Leibe durchaus nichts rühren als die Arme.

Endlich drittens reißt man das Gewehr mit der rechten Hand herunter, so daß der Lauf gegen das Gesicht gekehrt wird, und der Hahn vor den Bauch kommt, ohne jedoch ihn zu berühren, und setzt zugleich den rechten Fuß hinter den linken, wie beim Rechtsumkehren. Um dieses Herunterziehen des Gewehrs geschickt zu bewerkstelligen, müssen sonderlich die Finger der linken Hand das Gewehr nicht fest umfassen, damit es sich leicht darin herumdrehen lasse. Der kleine Finger der linken Hand liegt jetzt gekrümmt über der Pfannfeder, der Daumen aufgerichtet zwischen dem Lauf und dem Schafte. Die rechte Hand hält das Gewehr unter dem Hahn, zwischen dem Daumen und dem Vorderfinger. Dieser letzte sowohl, als alle übrigen Finger der rechten Hand, liegen in der Hand. Die Richtung des Gewehrs ist senkrecht, mitten vor dem Leibe. Der rechte Arm ist etwas gekrümmt, der linke macht im Ellenbogen beinahe einen rechten Winkel. Beim Zurückziehen des rechten Fußes muß der Leib nicht mit nach hinten gehn, sondern auf dem linken Fuß unbeweglich ruhen.

Das Präsentiren des Gewehrs soll eine Darreichung desselben vorstellen und ist eine militärische Ehrenbezeigung

welche Generalen, Stabsofficiren und Hauptleuten gemacht wird.

§. 5.

Fortsetzung.

Kommando: Das Gewehr auf die Schulter!

Die rechte Hand umfaßt das Gewehr, dreht es herum, und bringt es, gerade aufgerichtet, den Lauf nach außen, und die Kolbe an die linke Hüfte gestützt, gegen die linke Schulter, behält aber das Gewehr umfaßt, so daß der Daumen längs der Schlange liegt. Zu gleicher Zeit faßt die linke die Kolbe unten, wie beim Gewehrtragen, und der rechte Fuß tritt scharf bei. Alles geschieht mit der größten Schnelligkeit und ohne Umschweife.

Hierauf läßt die rechte Hand das Gewehr los, und der Arm geht schnell an die rechte Seite und die linke Hand zieht mit einem Ruck das Gewehr auf die Schulter. Hält man die Kolbe mit der linken Hand fest angedrückt, so fällt es nicht auf die Schulter, wenn die rechte Hand losläßt, sondern bleibt in senkrechter Stellung vor derselben stehen. Es wird daher fast nothwendig, durch ein unvermerktes Abziehen der Kolbe mit der linken Hand ihm zu Hülfe zu kommen, welches die strengen Exereiermeister zwar nicht gut halten wollen; aber die Herren verlangen oft Unmöglichkeiten.

Die bei der Wendung gegebene Erinnerung, daß der Vorexereierer nie einen hörbaren Tritt oder Schlag an das Gewehr thun müsse, gilt auch hier, so wie beim ganzen Exercieren.

Kommando: Das Gewehr beim Fuß!

Zunächst wie beim Präsentiren.

Dann wird das Gewehr mit der unveränderten rechten Hand, aber mit fast ausgestrecktem Arm an die rechte Seite gezogen, so daß die Kolbe an der rechten Lende, der Lauf an

der rechten Schulter liegt. Zugleich läßt die linke Hand los und drückt das Gewehr stark und schnell, aber ohne Umschweif, an die rechte Schulter. Es ist hier genau darauf zu sehen, daß bei dieser Bewegung die rechte Schulter weder herunterſinke, noch sich zurückziehe.

Hiernach läßt die rechte Hand los, und während daß die linke Hand mit dem Gewehr etwa um eine Spanne gerade herunterfährt, faßt die rechte Hand in die Höhe des Auges, das Gewehr oben, dicht unter dem Bajonett, so daß der Daumen an dem Bleche liegt, die übrigen Finger aber das Gewehr umfassen. — Auch hier gilt, was bei dem vorigen Tempo, die Schulter betreffend, erinnert ist.

Endlich läßt auch die linke Hand das Gewehr los und fährt dicht am Leibe weg an die linke Seite; der rechte Fuß tritt bei, die rechte Hand stößt das Gewehr mit der Kolbe auf die Erde, dicht neben den rechten Fuß, so daß sie mit der Schuhspitze gleich steht. Alles zugleich und mit möglichster Schnelligkeit. — Einige wollen den rechten Arm fest an den Leib gebogen, Andere wollen ihn rechts heraus gestreckt haben. Ich bin für das Erste.

Kommando: Das Gewehr auf die Schulter!

Die rechte Hand fährt mit einem Schlage herunter so lang der Arm ist, und umfaßt das Gewehr, den Daumen auf den Lauf, die übrigen Finger auf den Riemen.

Die rechte Hand zieht dann das Gewehr, dicht am Leibe, gerade in die Höhe, bis gegen das rechte Auge, und bleibt daselbst, so daß der Daumen längs dem Schaft und der Arm am Gewehr liegt. Die linke Hand faßt das Gewehr unter dem rechten Ellenbogen, der kleine Finger dicht über der Feder. — Auch hier müssen die Schultern ihre gerade Richtung unverändert behalten.

Hiernach zieht die linke Hand das Gewehr senkrecht

mitten vor den Leib, die rechte faßt es mit den beiden Vorderfingern unter dem Hahn; der rechte Fuß geht hinter den linken, wie beim Präsentiren.

Endlich folgt das gewöhnliche Schultern.

§. 9.

Fortsetzung.

Kommando: Präsentirt das Gewehr!
Rechts umkehrt euch!

Das Gewehr wird mit der rechten Hand in die Höhe gestoßen und geleitet durch die linke Hand, bis der Hahn vor den Mund kömmt. Die rechte Hand umfaßt es unter dem Hahn; die linke dicht über der Pfannfeder.

Man dreht sich auf beiden Absätzen rechts herum.

Das Gewehr wird herunter, und der rechte Absatz hinter den linken gesetzt, wie beim Präsentiren.

Kommando: Links stellt euch!

Das Gewehr wird in die Höhe gestoßen wie vorhin, und der rechte Absatz tritt vor den Ballen des linken Fußes.

Man dreht sich links herum.

Das Gewehr wird wieder präsentirt, und der rechte Fuß zurückgezogen.

Kommando: Das Gewehr auf die Schulter!

Es ist dieses die Ehrenbezeugung, welche vorübergehenden Generalen, Staabsofficiren oder Hauptleuten von auf den Wällen stehenden Schildwachen gemacht wird. Erst präsentiren sie das Gewehr nach innen, und wann der, welchem zu Ehren es geschieht, näher kommt, wenden sie ihm den Rükken zu. Umgekehrt würde schicklicher seyn.

Kommando: Das Gewehr hoch in den rechten Arm!

Zuerst wird präsentirt.

Dann wie das vierte Tempo des Kommandos das Gewehr beim Fuß! mit dem Unterschiede, daß hier, indem

das Gewehr in den rechten Arm gerissen wird, die rechte Hand ihre Lage ändert und das Gewehr umfaßt, so daß der Daumen auf den Bügel des Abzuges zu liegen kommt.

Der linke Arm geht hurtig, und kurz am Leibe, an die linke Seite, und der rechte Fuß tritt bei.

Kommando: Das Gewehr auf die Schulter!

Die linke Hand schlägt an das Gewehr in der Höhe der rechten Schulter.

Die rechte Hand stößt daß Gewehr gerade in die Höhe, bis die Hand vor den Mund kommt, und die linke Hand gleitet herunter bis auf die Pfannfeder.

Es wird das Gewehr herunter, und der rechte Fuß zurückgezogen und präsentirt.

Unter Friedrich dem Großen wurde das Gewehr hoch im rechten Arm getragen, wenn die Fahnen ins Quartier zurückgebracht wurden. Jetzt ist es abgeschafft, man trägt beim Wegbringen der Fahnen das Gewehr auf der Schulter, und es tragen nur noch Unteroffiziere und Schützen das Gewehr hoch im rechten Arm.

Kommando: Das Gewehr unter den linken Arm!

Zuerst wird präsentirt.

Dann stößt die rechte Hand das Gewehr in die Höhe, dreht es in der linken herum, und hält es in senkrechter Richtung, mit auswärts gekehrtem Lauf, gegen die linke Schulter. Zu gleicher Zeit gleitet die linke Hand am Gewehr hinauf bis gegen das linke Auge, wo der Daumen derselben auf dem untersten Röhrchen liegt.

Endlich wird das Gewehr unter den linken Arm geworfen, so das der Bügel unter die Achsel kömmt, die linke Hand gleitet dabei vorwärts bis an das mittelste Röhrchen, und der rechte Arm geht schnell an die rechte Seite. Das Gewehr macht in dieser Lage mit der Horizontallinie einen Winkel von ungefähr 45 Grad.

Kommando: Das Gewehr auf die Schulter!

Es wird mit der rechten Hand, kurz über der linken, auf den Gewehrriemen geschlagen, ohne die Lage des Gewehrs dabei zu ändern, den Leib zu rühren, oder die Schultern zu drehen. So wie der Schlag auf den Riemen geschehen ist, umfaßt die linke Hand das Gewehr, so daß die Finger unter den Lauf, der Daumen an den Schaft zu liegen kommt.

Die linke Hand hebt das Gewehr in die Höhe, in senkrechter Richtung vor das Gesicht, das Schloß auswärts gekehrt, die rechte faßt es unter dem Hahn, die linke gleitet herunter, bis an die Pfannfeder.

Es wird präsentirt ꝛc.

Verdeckt unter den linken Arm wird das Gewehr getragen, um es vor Regen zu bewahren. Hat man, wie die preußische Infanterie, Gewehre mit schweren cylinderischen Ladestöcken, so muß man nicht nur beim zweiten Tempo, sondern so lange man das Gewehr unter dem Arm trägt, den Ladestock mit dem Daumen festhalten, damit er nicht herausfalle.

§. 10.

Fortsetzung.

Kommando: Vorwärts fällt das Gewehr!

Zuerst wie beim präsentiren.

Dann macht man rechtsum und das Gewehr fällt gerade vorwärts und horizontal auf den linken Arm; der Daumen der linken Hand liegt am Schaft; die beiden Vorderfinger liegen auf der Pfannfeder; die beiden letzten sind in der Hand gekrümmt, die rechte Hand hält das Gewehr hinter dem Hahn; der rechte Arm liegt fest am Leibe, die Füße stehen wie bei rechtsum.

Kommando: Das Gewehr auf die Schulter!

Man dreht sich auf den Absätzen wieder herum und macht Front wie vor dem Fällen, bringt mit der rechten

Hand das Gewehr gegen die linke Schulter, und faßt mit der linken unter die Kolbe ꝛc.

Diese Art das Gewehr zu fällen kann als gymnastische Uebung hingehen, zum wirklichen Gebrauch aber taugt sie nicht; und sie wird dazu noch ungeschickter, wenn man, wie viele Exercirmeister verlangen, den linken Fuß dem Gewehr gleichlaufend, den rechten Absatz hinter den linken, und beide Füße in einen rechten Winkel stellt. Man versuche diese Stellung und die von mir angegebene, und sehe, welche von beiden die bequemste ist. Freilich fällt nach meiner Art der schöne Tritt weg, welcher beim Wiederschultern statt findet, wenn der rechte Fuß zurück steht.

Noch besser, meines Erachtens, würde es seyn, das Gewehr auf folgende Art zu fällen.

Man wendet sich auf dem linken Absatz rechts herum, setzt den rechten Fuß eine Spanne hinter den linken, reißt das Gewehr mit der rechten Hand durch die linke, welche losläßt und mit einem Schlage das Gewehr am mittelsten Röhrchen umfaßt, so daß der Daumen an dem Schafte liegt.

Die rechte Hand umfaßt das Gewehr hinter dem Hahn; der rechte Arm ist ein wenig gekrümmt, das Gewehr ist vorwärts geneigt und macht mit der Horizontallinie einen halben rechten Winkel.

Dieses ist eine blos drohende Stellung. Zum Angriff müßte das Gewehr zum zweiten Mal und zwar horizontal gefällt und dabei vorwärts geschritten werden, welches aber in die Chargirung gehört, die hier nicht gelehrt wird.

Um das Gewehr zu strecken, wird zuerst kommandirt:

a. Das Gewehr beim Fuß!

Fünf Tempos.

b. Streckt das Gewehr!

Vier Tempos.

Es wird rechtsum gemacht. Dabei wird die Gewehr-

kolbe, welche auswärts am rechten Fuße steht, unvermerkt etwas gehoben, und einwärts neben denselben gesetzt, Kolbe und Schuhspitze in gerader Linie.

Man tritt mit dem linken Fuß einen guten Schritt vor, neigt den Leib vorwärts auf das linke Knie, legt das Gewehr, das Schloß oben, die Kolbe am rechten Fuß, den Lauf etwa zwei Zoll vom linken Fuß, flach auf die Erde und läßt die rechte Hand bis an die Schnalle heruntergleiten. Das linke Bein steht senkrecht, und der linke Arm hängt neben demselben herunter. Der rechte Fuß muß nicht umgekippt, und das rechte Knie nicht gekrümmt seyn.

Der Leib richtet sich wieder in die Höhe, das Gesicht nach der rechten Seite gekehrt; das Gewehr aber bleibt liegen. Der linke Fuß wird wieder an den rechten herangezogen, doch so, daß der linke Absatz hinter den rechten kommt.

Man macht Front, und hebt dabei die rechte Schuhspitze über die Kolbe, welches aber ohne Umschweif, ohne Biegung des Leibes, und ohne Ausstreckung des Gesäßes geschehen muß.

Kommando: Ergreift das Gewehr!

Rechtsum.

Der linke Fuß tritt einen Schritt vorwärts, der Leib neigt sich über das linke Knie, die rechte Hand faßt das Gewehr über der Schnalle.

Man richtet sich wieder auf und nimmt die Gewehrspitze mit in die Höhe, wobei die rechte Hand bis an das Blech hinaufgleitet. Der linke Fuß wird herangezogen und der Absatz desselben hinter den des rechten Fußes gesetzt.

Man macht Front durch linksum, wobei die Kolbe unvermerkt ein wenig gehoben und wieder auswärts neben die rechte Schuhspitze gesetzt wird.

Sonst ist es Regel, daß beim Exerciren der linke Absatz seine Stelle nicht verlasse; das Strecken und wieder Ergreifen des Gewehrs allein macht eine Ausnahme.

Kommando: Das Gewehr auf die Schulter!
Wie vorhin.

§. 11.

Fortsetzung.

Ich habe die Handgriffe so geordnet, wie sie mir am natürlichsten auf und auseinander zu folgen scheinen: wem aber daran gelegen ist, ihre Ordnung bei den wirklichen soldatischen Waffenübungen zu wissen, der muß sie von wirklichen Soldaten lernen.

Außer Präsentiren, beim Fuß nehmen und Schultern, wird bei den gewöhnlichen Waffenübungen des Militärs selten mehr etwas von den Handgriffen gemacht, weil man die Chargirung, oder das Feuern und Laden, dem Soldaten nöthiger hält. Aber die Handgriffe machen doch den Körper zu allerlei Bewegungen geschickt, und bereiten ihn auf die Chargirung vor, und man sollte sie daher, meines Erachtens, nicht so sehr vernachlässigen. Ist diese Vernachlässigung schon dem Soldaten nicht vortheilhaft, so würde sie es dem Gymnastiker noch weniger seyn, und daher habe ich mich beflissen, die ihm nöthigen Handgriffe aufs deutlichste und vollständigste zu beschreiben. Die Chargirung dagegen habe ich ganz übergangen, weil ich sie dem Gymnastiker nicht so nöthig halte, als dem Soldaten, und ich lieber Weniges gut und vollständig, als Vieles schlecht und unverständlich zu lehren wünschte.

Da aus blos schriftlichem oder mündlichem Unterricht das Exereiren schwer zu erlernen seyn möchte, so rathe ich Jedem, welcher sich darin zu vervollkommnen wünscht, und Gelegenheit hat, wirklichen Waffenübungen beizuwohnen, sie nicht zu verabsäumen.

Es scheint mir nicht überflüssig, der obigen Anweisung noch folgende Winke beizufügen. Wir alle stimmen darin überein, daß militärische Uebungen den körperlichen Anstand

sehr verbessern. Ihr Einfluß ist so stark, daß selbst die ältesten Invaliden die schönere Haltung des Körpers, an die sie einst als Soldaten gewöhnt wurden, noch beibehalten. Selbst die mancherlei Beschwerden, die mit den mannigfaltigen Exercitien verbunden sind, arbeiten der Verzärtlung der Jugend entgegen; es hängt nur von den Erziehern ab, in wiefern sie dergleichen Uebungen benutzen wollen, um diesen Punkt bis zur Vollkräftigkeit zu bringen. Man kennt die Einrichtung der Kadettenschulen, wo der Knabe schon gewöhnt wird, sich allen den kleinen Diensten zu unterziehen, Wache zu stehen, wie die Reihe ihn trifft ꝛc. In zahlreichen Erziehungsanstalten wäre hiervon Vieles zum großen Nutzen der Zöglinge auszuführen. Man könnte diese Uebungen selbst gebrauchen, um den jugendlichen Muth anzufeuern, die zu große Empfindlichkeit gegen Schmerz ein wenig abzustumpfen, wenn man die junge Gesellschaft in zwei Parteien theilte, die zum freundschaftlichen Kriege gegen einander auszögen. Ihre Waffen verursachten Schmerz, ohne zu schaden, wenn man nur allenfalls das Gesicht durch Helme von Pappdeckel schützte. Es wären dünne Ruthen, oder Schneebälle im Winter. Ein Hügel, ein Waldplatz, eine Festung von Schnee, würden von der einen Partei besetzt, und die andere trachtete, sie zu erobern ꝛc. Endlich verdienen dergleichen militärische Uebungen alle Empfehlung, wegen der Gewöhnung zur pünktlichen Subordination.

Zweites Kapitel.

Die Lehre von der Fechtkunst.

§. 1.

Nothwendigkeit und Zweck.

Mein Zögling kann die Fertigkeit des Laufens anwenden, um einem Unschuldigen, dem er übel will, nachzusetzen, und ihn gewaltsam zu behandeln; die Kunst des Schreibens, um ein ganzes Land in Aufruhr zu setzen ꝛc. Ist darum die Kunst des Schreibens und die Fertigkeit des Laufens an sich verwerflich? — Aber die Fertigkeit im Fechten macht aufgelegt, Händel zu suchen. — Die Fertigkeit? — Gewiß nicht! sondern nur die rohe innere Gemüthsart. Wäre es wirklich der Fall, daß körperliche Stärke und Fertigkeit zu Händeln aufgelegt machten, so müßten diese physischen Eigenschaften überhaupt aus der bürgerlichen Gesellschaft verbannt werden. Es giebt Millionen körperlich starker Menschen, aber im ganzen nur wenige unter ihnen, die sich dadurch zu Händeln verleiten ließen, und diese Wenigen würden ihrer rohen Gemüthsart auch dann folgen, wenn sie weniger stark wären. Sorgt nur immer dafür, daß des Menschen Kopf und Herz und Körper möglichst gebildet werde, und er wird mit sich und der Menschengesellschaft in schönster Harmonie leben; aber vernachlässiget ihr Eines, so entsteht ein verstümmeltes Wesen, das Lebenslang seine wunden Stellen behält und mit diesen unaufhörlich anstößt!

Ist denn das Fechten nothwendig nur die Fertigkeit „die Angriffe des Gegners mit dem Degen auf eine vortheilhafte Art abzuwehren und ihn, unter eigener Sicherung, damit zu verletzen?" oder auch eine echte gymnastische Uebung, die

dazu in hohem Grade beiträgt, die Entwicklung der körperlichen Kraft und Gewandtheit zu unterstützen, und sich in Gefahren mancher Art zu beschirmen? Man denkt nur immer an jenes, weil man es so gewohnt ist; und doch ist dies eben so unnöthig, als es falsch seyn würde, wenn man alle übrigen gymnastischen Uebungen nach den schädlichen Zwecken definiren wollte, die sich denselben unterschieben lassen.

Und hätte auch Tissot in seiner medicin. chirurgischen Gymnastik die Fertigkeit des Fechtens in diätetischer Hinsicht nicht dringend empfohlen und das Körperbildende dieser Uebung kurz und stark gezeichnet, so würde ich doch jetzt dieselbe dringend empfehlen.

Da ich selbst wenige praktische Kenntnisse von dem Gegenstande habe, so durfte ich mich nicht daran wagen, denselben selbst abzuhandeln. Ich überließ dies einem braven Manne, der sich zuerst das Verdienst erwarb, das Fechten als gymnastische Uebung aufzustellen. Von diesem rührt daher das Folgende her.

Man wird den übrigen Leibesübungen nicht zu nahe treten, wenn man der Fechtkunst einen vorzüglichen Rang unter denselben zugesteht. Für die Entwicklung und Erhöhung der physischen Kräfte des Menschen, für die Gesundheit, Stärke und Gewandtheit des Körpers ist das Fechten höchst wirksam. Es nimmt alle Theile des Körpers in Anspruch, und ist daher für Personen, die zu einer vielsitzenden Lebensart bestimmt sind, eine ganz vorzügliche Leibesübung. Vermehrung der Gegenwart des Geistes, des scharfen Blickes, der schnellen und kalten Entschlossenheit ꝛc. ist dem Fechten nicht abzusprechen.

§. 2.

Das Stoßfechten.

Fechtkunst heißt: die Kunst, einen vermittelst einer geschickten Parade abgelehnten Angriff mit einem Nachstoße nach einem sich vorgesetzten Plane zu verbinden.

In dieser Erklärung liegt zugleich der Begriff vom regelmäßigen Contrefechten, das insofern vom regellosen Raufen verschieden ist, als es in praktischen, planmäßigen Gängen besteht. Unter einem praktischen Gange verstehe ich eine Reihe von Stößen in Verbindung mit Paraden, wobei ein auszuführender Plan zum Grunde liegt. In Hinsicht auf die detaillirte Erklärung von einem praktischen Gange beziehe ich mich auf das, was schon an einem andern Orte gesagt worden ist.

Position heißt: eine geschickte Stellung des Körpers, verbunden mit einer zur Vertheidigung geschickten Lage des Arms. Zu einer guten Position wird erfordert, daß die Last des Körpers in einer sitzenden Stellung auf dem etwas auswärts gesetzten linken Fuße ruhe, und der rechte Fuß ungefähr einen Schuh weit in einer solchen Richtung vor den linken gestellt werde, daß Absatz hinter Absatz zu stehen kommt. Den rechten Arm stellt man vor die Brust, und die linke Hand, die man sowohl bei einigen Stößen, als auch bei einigen Paraden vorzusetzen pflegt, wird verkehrt an die rechte Seite der Brust gelegt. Der Obertheil des Körpers aber muß so weit vorgelegt werden, daß der Unterleib, der zugleich eingezogen wird, von der guten Position selbst schon gedeckt ist.

Unter den verschiedenen Arten, das Stoßrappier zu halten, ist ohne Zweifel folgende die beste. An der einen Seite des Rappiers wird der Daumen in gerader Richtung mit der Klinge, an der entgegengesetzten Seite aber der Zeige-

finger gekrümmt an die Parirstange gelegt. Die übrigen 3 Finger umschließen den Griff. Beim Halten eines Haurapiers umschließt der Zeigefinger die ganze Parirstange.

Die vorkommenden Bewegungen oder Lagen der Faust sind: Prim, Second, Terz, halb Terz halb Quart und Quart.

In Prim liegt man, wenn der Daumen unten und der kleine Finger oben liegt, mithin die obere Seite der Hand nach der linken Seite, die geschlossenen Finger aber nach der rechten Seite gekehrt sind. Die Parirstange steht senkrecht. Liegt die obere Seite der Hand oben, die geschlossenen Finger aber unten, und die Parirstange horizontal, so liegt man in Second. Terz ist insofern von Second verschieden, als in derselben Lage der Faust mit Arm und Klinge ein Winkel nach der rechten Seite gemacht wird. Bei halb Terz-halb Quart liegt der Daumen oben und der kleine Finger unten. Die Parirstange steht senkrecht, und die obere Seite der Hand ist nach der rechten Seite, die geschlossenen Finger aber sind nach der linken Seite gekehrt. Quart heißt, wenn die obere Seite der Hand unten und die geschlossenen Finger oben liegen. Die Parirstange steht horizontal.

Prim ist mehr im Hiebfechten gebräuchlich. Second ist die natürlichste Bewegung zu stoßen; allein auch eine schwache, nachgiebige Bewegung, die gegen Quart ihre ganze Kraft verliert. Halb Terz-halb Quart ist die entgegengesetzte Lage von Prim, und Quart ist das Gegentheil von Second.

Die Klinge wird in 4 Theile, in ganze und halbe Stärke und in ganze und halbe Schwäche getheilt. Nimmt man an, daß eine Klinge 4 Spannen lang ist, und fängt vom Stichblatte oder Teller zu messen an, so ist die erste Spanne die ganze Stärke, und die zweite Spanne die halbe Stärke; die dritte Spanne die halbe Schwäche, und die vierte Spanne die ganze Schwäche.

Nach der Lage der Klinge wird die Mensur, d. h. der Raum zwischen zwei Fechtenden bestimmt. Die Mensur ist eine weite, mittlere, oder ordentliche und enge. Weit ist die Mensur, wenn man mit der halben Schwäche der Klinge an der ganzen Schwäche der Klinge des Gegners liegt. Die mittlere Mensur ist diejenige, wo man mit der halben Schwäche an der halben Stärke der Klinge des Gegners liegt. Dieses ist die beste Lage zum Contrefechten. Eng ist die Mensur, wenn man mit der halben Schwäche an der ganzen Stärke der Klinge des Gegners liegt. In der engen Mensur ist es aber nicht wohl möglich, einen Stoß zu pariren.

Geht man nun aus der mittleren Mensur in die enge Mensur, so sagt man: in die Mensur rücken. Geht man aber aus der mittleren Mensur in die weite Mensur, so heißt es: die Mensur brechen. Ersteres führt auf das Avanciren; Letzteres hingegen auf das Retiriren. Das Avanciren, welches sowohl einfach als doppelt geschieht, wird oft vom Retiriren, das Retiriren aber durchgehends vom Avanciren bestimmt. Einfach avanciren heißt, wenn man den linken Fuß an den rechten setzt. Doppelt avancirt man aber, wenn zuerst der rechte Fuß in gerader Richtung einen Schuh weit vorwärts, und der linke Fuß in gleicher Weite mit dem rechten nachgesetzt wird. Allein das doppelte Avanciren ist weit seltener anwendbar, als das einfache Avanciren.

Voltiren heißt, wenn man mit einer geschickten Wendung des Körpers den linken Fuß hinter den rechten schlägt. Einer Volte bedient man sich, um mit dem Gegner, der aus der Vertheidigungslinie gegangen ist, wieder in gerade Linie zu kommen. Denn es ist eine festgesetzte Regel der Kunst: Wollen die Fechtenden gleiche Vortheile haben, so müssen sie in gleicher Mensur liegen, und gegen einander in gerader Linie stehen.

Ein Stoß ist ein Ausfall, wobei die Absicht zum Grunde liegt, dem Andern die Klinge so nahe zu bringen, daß man ihn damit erreichen kann.

Bei den Stößen wird nicht über die Klinge, sondern unter der Klinge durchgegangen, und während des Durchgehens in die Bewegung changirt, in welcher man zu stoßen Willens ist. Der rechte Fuß muß erst nach der zu machenden Bewegung bewegt werden, d. h. der Ausfall ist das Letzte worauf man zu achten hat.

Es giebt flüchtige und feste Stöße; Attakirstöße und Nachstöße. Flüchtige Stöße sind diejenigen, wobei die Klinge des Andern nicht berührt wird; feste Stöße hingegen sind solche Stöße, die an der Klinge gethan werden.

Ein Stoß, der in eine von dem Gegner gegebene Blöße, oder in eine solche Blöße gethan wird, die man sich selbst verschafft hat, heißt ein Attakirstoß. Ein Nachstoß aber setzt eine Parade voraus.

Flüchtige Stöße sind: Quart und Second über den Arm, die innere flüchtige Quart, Second unter den Arm, und Quart-coupée. Unter den festen Stößen sind enthalten: die innere feste Quart, Terz und Quart-revers.

Jeder Stoß gründet sich auf die Lage der Faust und Klinge des Gegners, und auf die damit verbundene Blöße. Inwendig liegt man, wenn beide Klingen mit ihren linken Seiten zusammen liegen; auswendig aber, wenn beide Klingen mit ihren rechten Seiten zusammen liegen.

Blöße heißt diejenige Stelle am Körper, welche weder von der Lage des Arms und der Klinge noch von der guten, regelmäßigen Position selbst schon gedeckt ist.

§. 3.

Fortsetzung

und zwar

von den Stößen im Allgemeinen.

a. Von den flüchtigen Stößen und den dazu erforderlichen Blößen. Drückt der Gegner, mit dem man inwendig liegt, meine Klinge nach seiner linken Seite: so giebt er äußere Blöße, und man geht in Quart unter seiner Klinge durch und stößt mit gehobener Faust Quart über den Arm. Liegt man aber auswendig, und er drückt meine Klinge nach seiner rechten Seite, so giebt er innere Blöße, und man stößt mit gehobener Faust die innere flüchtige Quart. Mit einer hohen Lage in Second an der äußeren Seite der Klinge, wobei die Faust ein wenig höher als die Schulter, und die Klinge ein wenig höher als die Faust gerichtet ist, und mit einer ähnlichen hohen Lage in Quart, an der innern Seite der Klinge, giebt der Gegner untere Blöße. Im ersten Fall stößt man Second unter den Arm, im andern Fall aber mit Vorsetzung der linken Hand Quart-coupée, d. h. Quart unter den Arm.

b. Von den festen Stößen und den dazu erforderlichen Blößen. Liegt der Gegner auswendig mit links gestellter Faust und rechts gekehrter hoher Klinge, so giebt er Blöße zu der innern festen Quart. Man gehe in Quart unter der Klinge durch, fasse mit der Stärke der Klinge dessen Schwäche der Klinge, und stoße mit einem Winkel und hoher Faust die feste Quart in diese Blöße. Streckt der Gegner inwendig Arm und Klinge in halb Terz-halb Quart entgegen, so giebt er Blöße zu Terz. Man gehe in Terz unter der Klinge durch, fasse mit der ganzen Stärke die ganze Schwäche der Klinge des Gegners, und stoße mit Beibehaltung der Klinge

Terz auf der Klinge. Arm und Klinge machen einen rechten Winkel. Streckt der Gegner auswendig Arm und Klinge in Quart entgegen und läßt die Klinge ein wenig sinken, so giebt er Blöße zu Quart-revers. Hier geht man in Quart unter der Klinge durch, legt sich mit der Stärke auf dessen Schwäche der Klinge, und stößt mit Beibehaltung der Klinge Quart-revers auf der Klinge in dieselbe Blöße. Der Stoß geht von außen nach innen unter dem Arm durch.

§. 4.

Fortsetzung,
und zwar
insbesondere von den Paraden.

Eine Parade heißt: ein geschicktes Einsetzen der Faust und Klinge in diejenige Linie, in welche der Andere stößt. Soll eine Parade gut seyn, so muß sie mit der Stärke der Klinge und so eng als möglich gemacht werden. Von der Parade eines Nachstoßes ist zu merken, daß der rechte Fuß mit der Parade zugleich zurückgesetzt werde.

a. Paraden der flüchtigen Stöße mit ihren Nachstößen.

Gegen Quart und Second über den Arm drehe man die Faust mit ein wenig rechts gesenkter Klinge in Quart, und stoße Terz nach. Gegen die innere flüchtige Quart setzt man, Arm und Klinge nach der linken Seite gekehrt, in halb Terz-halb Quart ein, und stößt die feste Quart nach. Second unter den Arm und Quart-coupée hebt man mit halb Terz-halb Quart aus, und stößt die feste Quart nach. Die Parade ist dieselbe, wie diejenige der inneren flüchtigen Quart, nur daß sie mit tiefer Faust und hoher Klinge gemacht wird.

b. Paraden der festen Stöße mit ihren Nachstößen.

Die innere feste Quart wird, wie die innere flüchtige Quart, mit halb Terz=halb Quart parirt, und entweder die feste Quart, oder Quart=revers nachgestoßen. Terz läßt man mit angezogenem Arm und gesenkter Klinge in Second ablaufen, und stößt Second unter den Arm nach. Man läßt sich eigentlich so weit in die Parade drücken, als nöthig ist, um den Stoß an der linken Seite vorbei zu leiten. Quart=revers hebt man, wie die Second unter den Arm, mit halb Terz=halb Quart aus, und stößt die innere feste Quart nach. Mit der Parade selbst geht man über die Klinge des Gegners und leitet den Stoß mit Beibehaltung der Klinge von außen nach der innern Seite der Klinge.

§. 5.

Fortsetzung

und zwar

das wirkliche Fechten.

Die Mittel, sich Blöße zu verschaffen, sind: das Stringiren oder Belegen der Klinge, das Battiren und Ligiren.

Stringiren heißt, wenn man mit der ganzen Stärke der Klinge die Schwäche der Klinge des Gegners wegbewegt, und sich dadurch Blöße zu einem Stoß verschafft. Das Stringiren setzt eine entgegengestreckte Lage voraus, und ist nichts anders, als eine gewöhnliche innere und äußere Parade. Inwendig stringirt man mit halb Terz=halb Quart, und stößt in die dadurch erhaltene Blöße die feste Quart nach; auswendig hingegen wird mit Quart stringirt und Terz nachgestoßen.

Eine Battute heißt, ein von der Schwäche nach der Stärke der Klinge gemachter halber Hieb, welcher den Grund seiner

Wirksamkeit in der Schwungkraft der Klinge hat. Inwendig wird mit halb Terz-halb Quart battirt, und die innere flüchtige Quart nachgestoßen; auswendig aber battirt man mit Terz und stößt mit Second über den Arm nach. Die Battuten werden alsdann angewendet, wenn der Gegner gegen das Stringiren noch Widerstand leistet. Gesetzt aber, die Battuten wären nicht hinreichend, die Klinge des Gegners wegzubewegen, und sich eine Blöße zu verschaffen, welches doch der Zweck vom Battiren ist, so wählt man ein noch stärkeres Mittel, um zu seinem Zwecke zu gelangen, d. h. man bedient sich einer Ligade.

Eine Ligade ist ein von der Schwäche nach der Stärke der Klinge gemachter mehr als halber Hieb. Die Ligaden sind insofern von den Battuten verschieden, als jene an derselben Seite, wo man mit dem Gegner liegt, die Ligaden aber an der entgegengesetzten Seite gemacht werden. Liegt man inwendig, so wird an der äußern Seite der Klinge mit verhangener Second oder vielmehr mit Prim ligirt, und Second über den Arm nachgestoßen. Liegt man aber auswendig, so ligirt man inwendig mit Quart, und stößt entweder Quart oder Second nach. Die äußere Ligade wirkt nur gegen Quart; die innere Ligade aber ist gegen Quart unwirksam, und wirkt gegen jede andere Bewegung.

Die Contrelektionen sowohl gegen das Stringiren, als auch gegen das Battiren und Ligiren bestehen darin, daß man unter der Klinge durchgeht, und in die an der entgegengesetzten Seite erhaltene Blöße stößt. Wenn der Andere aber die Klinge mit dem Stringiren nicht antrifft, und gleich wieder zurückgreift, um den Stoß zu pariren, so zeigt man nur die Bewegung eines Stoßes und stößt in die mit der Parade des Gegners an der entgegengesetzten Seite erhaltene Blöße, d. h. man macht eine Finte, welche aus dem Stringiren entspringt.

Demnach heißt eine Finte eine Verführung zu einer neuen, noch sicherern Blöße, als diejenige war, welche der Andere vorher schon gegeben hatte. Die Finten sind einfache und doppelte; Finten beim Angriffe und Finten auf den Nachstoß. Von der einfachen Finte liegt der Grund in einer vom Gegner angewandten Parade und der damit verbundenen Blöße. Von der doppelten Finte hingegen liegt der Grund in der Parade der einfachen Finte. Z. B. wenn der Gegner die Quart über den Arm schon mit Quart parirt hat, und er giebt bei einem zweiten Angriffe wieder Blöße zu Quart über den Arm, so wird eine einfache Finte beim Angriffe gemacht, d. h. man zeigt nur die äußere Quart und stößt die innere flüchtige Quart. Parirt nun der Gegner die innere flüchtige Quart nach der einfachen Finte mit halb Terz- halb Quart, so macht man bei einer abermals erhaltenen Blöße zu Quart über den Arm eine doppelte Finte, d. h. man zeigt zuerst Quart über den Arm, gleich darauf die innere flüchtige Quart, und stößt dennoch Quart über den Arm in die zuerst erhaltene Blöße.

Caviren heißt: wenn beide Klingen einen Zirkel beschrieben, und nach beschriebenem Zirkel wieder in ihre erste Lage kommen. Je nachdem man mit dem Gegner an der innern oder äußern Seite der Klinge liegt, wird es auch eine innere oder äußere Cavation genannt. Wird aber nach vorher beschriebenem Zirkel die Klinge noch stringirt, so heißt dies caviren-pariren, womit folgende Vortheile verbunden sind.

Stöße nach der entgegengesetzten Seite zu leiten, neue Blößen zu erforschen und Einförmigkeit zu vermeiden; Mannigfaltigkeit der Finten zu bewirken und seinen Plan zu verbergen; Finten zu pariren; dem Gegner die Schwäche der Klinge zu entziehen und dadurch alle festen Stöße von sich abzulehnen. Z. B. man liegt inwendig und der Gegner macht eine äußere Quart-Finte, oder er stößt entweder Quart

über den Arm oder Terz, so geht man seiner Klinge nach, cavirt=parirt inwendig mit halb Terz=halb Quart, und stößt die feste Quart nach. Liegt man aber auswendig und der Gegner geht unter der Klinge durch, um die innere flüchtige oder feste Quart zu stoßen, oder eine innere Quart=Finte zu machen, so geht man seiner Klinge in Quart nach, cavirt=parirt auswendig mit Quart und stößt Terz nach.

Eine Cavations=Finte, die in der Cavate=Parade ihren Grund hat, besteht darin, daß mitcavirt und in die mit der Cavate=Parade erhaltene Blöße gestoßen wird. Es giebt sowohl äußere und innere, als auch einfache und doppelte Cavationsfinten. Z. B. man liegt inwendig, und der Gegner cavirt=parirt die äußere Quart=Finte mit halb Terz=halb Quart, so wird zwar Quart über den Arm gezeigt, allein mitcavirt, und dennoch Quart über den Arm in die zuerst erhaltene Blöße gestoßen, d. h. man macht eine äußere einfache Cavationsfinte. Parirt er aber die äußere Quart nach der einfachen Cavationsfinte wieder mit Quart, so macht man bei einem zweiten Angriffe eine doppelte Cavationsfinte, d. h. man zeigt nach der einfachen Cavationsfinte Quart über den Arm, und stößt die innere flüchtige Quart. Dasselbe gilt auch von der innern Cavationsfinte.

Eine Finte von der Klinge ist einnach einer innern Parade in halb Terz= halb Quart gethaner Nachstoß Quart über den Arm. Die Finte von der Klinge, die in der Absicht gemacht wird, um eine schon entstandene Einförmigkeit zu vermeiden, führt auf die Anwendung der Finten auf den Nachstoß. Z. B. wenn der Gegner die innere, feste Quart jedesmal mit halb Terz=halb Quart parirt, und wieder die feste Quart nachstößt, so entsteht Einförmigkeit und man stößt nicht wieder die feste Quart, sondern Quart über den Arm nach. Parirt er nun die Quart über den Arm nach der Finte von der Klinge mit Quart, und stößt Terz nach,

so wird die Terz mit halb Terz-halb Quart cavirt-parirt und eine einfache Finte auf den Nachstoß gemacht, d. h. man zeigt Quart über den Arm und stößt die innere flüchtige Quart nach. So wie die einfache Finte auf den Nachstoß angewendet werden kann, so läßt sich sowohl eine doppelte Finte, als auch eine Cavationsfinte auf den Nachstoß anwenden. Bei der Anwendung der Cavationsfinte auf den Nachstoß wird nur vorausgesetzt, daß der Gegner die Finte von der Klinge mit halb Terz-halb Quart cavirt-parirt.

§. 6.

Das Hiebfechten.

Das Hiebfechten hat mit dem Stoßfechten vieles gemein. Was ich im Vorhergehenden von den verschiedenen Lagen der Faust und von der Eintheilung der Klinge ꝛc. gesagt habe, das gilt auch hier. Ueberhaupt es kommen hier oft Kunstwörter vor, welche nicht sowohl in ihrer Bedeutung, sondern nur dem Namen nach von einander verschieden sind. Z. B. was dort heißt ausfallen, das heißt hier vortreten; und was hier heißt versetzen, das heißt dort pariren.

Die Position ist hier insofern von der Position im Stoßfechten verschieden, als man den rechten Fuß nicht mit gebogenem Knie, sondern gestreckt und ein wenig rechts vor den linken stellt, die linke Hand aber verkehrt auf den Rücken legt. Der rechte Arm wird gestreckt, und die Faust so hoch vor den Kopf gestellt, daß der Kopf von der Faust selbst schon gedeckt ist. Was die Lage der Faust beim Angriffe betrifft, so legt man sich gewöhnlich in Terz, oder vielmehr in halb Second- halb Prim mit etwas links gekehrter Klinge aus. Doch man kann sich auch an der innern Seite der Klinge in hoch Quart auslegen, und richtet sich in Ansehung der Lage lediglich nach dem Verhalten des Gegners.

Ein Hieb ist nichts anderes, als ein Schnitt, welcher

durch einen gewissen kurzen Schwung mit der Klinge hervorgebracht wird. Die Erfordernisse eines guten Hiebes sind daher folgende: nicht der ganze Arm, sondern das Faustgelenke macht den Hieb. Der Arm wird zwar unbemerkbar gebogen; allein mit dem Hiebe selbst wieder gestreckt. Die Klinge muß in der Richtung des Hiebes bleiben, d. h. man muß jederzeit scharf hauen, und daher, bei Hieben an der entgegengesetzten Seite, wobei übergehoben wird, während des Ueberhebens schon in die Bewegung changiren, in welcher man zu hauen Willens ist. Das rechte Bein wird beim Vortreten gebogen, mit dem Zurücksetzen aber wieder gestreckt.

Die Hiebe werden im Allgemeinen eingetheilt: in innere und äußere, in obere und untere Hiebe; in Hiebe beim Angriffe und in Nachhiebe. — Innere obere Hiebe sind: die innere, obere Quart nach der Brust, nach der linken Seite des Arms und nach der Hand.

Innere untere Hiebe sind: Quart nach dem Unterleibe und nach dem Knie. Die polnische Quart, die von unten nach oben, entweder nach dem Unterleibe, oder nach der untern Seite des Arms geht.

Aeußere obere Hiebe sind: Terz nach der rechten Seite der Schulter, nach dem Arm und nach der Hand. Letzteres ist die sogenannte Fingerterz. Halb Terz-halb Quart auf die Schulter. Andere nennen es die Schulterquart. Die Winkelquart, die mit hoher Faust und tiefer Klinge von außen nach der innern Seite des Arms gehauen wird. Nimmt man aber an, daß die äußere Lage in halb Second-halb Prim die beste ist, so können auch die äußern obern Hiebe nur auf den Nachhieb angewendet werden, weil in diesem Fall die äußere obere Seite von der Faust selbst schon gedeckt ist.

Aeußere untere Hiebe sind: Prim nach der untern Seite des Arms und nach der Brust. Terz in die rechte Seite und Terz nach dem Knie.

Sowohl die äußere Lage in halb Secon-halb Prim, als auch die innere hohe Lage in Quart, ist mit vielfacher Blöße verbunden. Liegt man mit dem Gegner auswendig, so haut man entweder die äußere untere Terz, oder man zieht die Klinge ein wenig zurück und haut Prim. Man geht auch in Quart über die Klinge und haut sowohl die innere obere Quart nach der Brust, nach dem Arm und nach der Hand, als auch die innere untere Quart nach dem Unterleibe, auch nach dem Knie und die polnische Quart.

Liegt man mit dem Gegner inwendig in hoch Quart, so kann nicht nur an eben dieser Seite Quart nach dem Unterleibe, nach dem Knie und die polnische Quart gehauen werden, sondern man hebt auch über und haut an der entgegengesetzten äußern Seite sowohl die obere Terz nach der Schulter, nach dem Arm und nach der Hand, als auch die äußere untere Terz in die rechte Seite und nach dem Knie.

Was das Versetzen der Hiebe betrifft, so muß es mit der Stärke und Schärfe der Klinge so eng als möglich, und mit einiger Anstrengung des Arms, doch aber so geschehen, daß dabei vermieden wird, der Klinge des Gegners entgegen zu hauen.

1. Von dem Versetzen der innern obern Hiebe. Die innere obere Quart nach der Brust, nach dem Arm und nach der Hand versetzt man mit Quart, und haut entweder die innere untere Quart, oder die äußere, obere oder untere Terz nach. Der Stärkere kann die innern obern Hiebe auch mit nach der linken Seite gekehrter Klinge in verhangener Second, oder vielmehr in verhangener Prim versetzen und die Winkelquart nachhauen. Der Arm wird gestreckt und die Faust so hoch gestellt, daß man unter dem Arm durchsehen kann.

2. Vom Versetzen der innern untern Hiebe. Die innere untere Quart entweder nach dem Unterleibe oder nach dem Knie kann auf dreierlei Art versetzt werden. a) Mit verhau-

gener Prim, auf dieselbe Art, wie man im Stoßfechten die Terz ablaufen läßt, nur daß hier der Arm gestreckt wird. Die Winkelquart wird als ein besonders guter Nachhieb nachgehauen. b) Versetzt man sie mit verhängener Quart, d. h. mit gesenkter Klinge in Quart, und haut entweder die innere obere Quart, oder Prim nach. c) Wird sie mit tiefer Faust und beinahe senkrecht gestellter Klinge in halb Terz-halb Quart versetzt und die innere obere Quart nachgehauen.

Die polnische Quart versetzt man entweder mit verhängener Prim und haut die Winkelquart nach, oder man versetzt sie mit senkrecht gestellter Klinge in halb Terz-halb Quart, und haut die innere obere Quart nach.

3. Von dem Versetzen der äußern obern Hiebe. Sowohl die äußere obere Terz nach der Schulter, nach dem Arm und nach der Hand, als auch die Winkelquart wird mit hoher Faust in halb Second-halb Prim versetzt, und entweder die äußere untere Terz, oder die innere obere oder untere Quart nachgehauen.

4. Von dem Versetzen der äußern untern Hiebe. Prim versetzt man mit quer vorgesetzter Klinge in Second, und haut die äußere obere Terz nach. Terz in die rechte Seite und Terz nach dem Knie wird mit nach der rechten Seite gekehrter Klinge in verhängener halb Second-halb Prim versetzt, und die äußere obere Terz nachgehauen.

Zu dem Obigen in speciell pädagogischer Hinsicht noch Folgendes.

Knaben von 10 bis 12 Jahren sind schon fähig, leichte Fechtübungen anzustellen, und diese sind in der Jahreszeit, wo die Witterung viele andere Uebungen hindert, um desto willkommner, weil sie im Zimmer vorgenommen werden können. Die Rappiere müssen nach der Größe und Stärke der Jugend gewählt werden. Die gewöhnliche Beschaffenheit dieser Instrumente ist bekannt genug. Das Stoßrappier paßt,

wenn man es nur in kleinerer Form wählt, in seiner gewöhnlichen Gestalt und Materie noch am ersten für die Hand der Jugend, wenn man nur sorgsam darauf achtet, daß die Spitze in ihrem Knopfe wohl verwahrt ist. Aber sollte sich dieses Instrument für die frühere Jugend nicht noch schicklicher aus starkem Fischbein, oder spanischem Rohr verfertigen lassen? Die Spitze davon würde mit einer Zwinge versehen, die sich in eine kleine mit Leder wie gewöhnlich überzogene Scheibe endigte. Das gewöhnliche Haurappier möchte in den Händen des erwachsenern Knaben oder angehenden Jünglings doch wohl zu mißlich seyn, so wie es bei seiner gewöhnlichen Größe und Schwere für dieses Alter nicht brauchbar ist. Man kann mit hölzernen Rappieren, wenn sie nur von einer nicht spröden, sondern vielmehr zähen und weichen Holzart gemacht worden, denselben Zweck erreichen.

Sechstes Kapitel.

Die Werf- und Schießkunst.

§. 1.

Im Allgemeinen.

Werfen und Schießen haben das mit einander gemein, daß sie dahin gehen, irgend einen Körper mit Heftigkeit durch die Luft fort zu bewegen. Bei jenem wirkt die Kraft des Werfenden entweder unmittelbar durch die Hand, oder mittelbar durch ein mechanisches Hülfsmittel, wie die Schländer, bei diesem eine fremde, aber dem Werfenden untergeordnete Kraft.

Das Werfen hat die Stärkung der Hand, des Arms, der Schultern und Brustmuskeln zum besondern Zweck, und

übt, wenn es nach einem bestimmten Ziele geschieht, das Augenmaaß auf eine sehr unterhaltende Art. Daß es in täglich vorkommenden Fällen zur Vertheidigung seiner selbst ungemein nützlich sey, ist bekannt. Selbst die Geschichte hat uns merkwürdige Beispiele von dem Nutzen dieser Uebung und von dem Grade der Vollkommenheit aufbewahrt, zu welchem man sie bringen kann. Wer erinnert sich hierbei nicht an Davids Schländer, und an die Fertigkeit der alten Bewohner der Balearischen Inseln? Noch bis diese jetzige Stunde sind die Einwohner von Minorka starke Schländerer, so wie ihre Vorfahren, welche die Römer mit Schländern von ihren Ufern abhielten. Unter den jetzigen Nationen sind die Patagonier sehr rüstige Schländerer. Ihre Hauptwaffe besteht aus zwei in Leder gefaßten Kieselsteinen, die an beiden Enden eines 6 bis 7 Fuß langen Darmes befestigt, und etwa so groß als eine zweipfündige Kanonenkugel sind. Sie bedienen sich ihrer zu Pferde auf der Jagd und treffen auf 300 Schritt ihren Gegenstand sehr genau.

Unter den Neuern empfiehlt Frank diese Uebung mit den Worten: „Das Werfen nach bestimmten Zielen, an Orten, wo weder den Vorbeigehenden, noch öffentlichen Gebäuden, davon Nachtheil zuwachsen kann, stärkt besonders Brust und Auge, die kleinsten Knaben sind zu solcher Uebung geschickt ꝛc.“ — Das Schießen eignet sich ganz vorzüglich zur Uebung des Augenmaaßes und zur Gewöhnung an Unerschrockenheit.

§. 2.

Vom Werfen mit bloßer Hand.

Das Werfen mit der bloßen Hand kennt man überall, auch ist die dazu nöthige Bewegung des Armes bekannt genug. Beschreiben läßt sie sich nicht ganz deutlich. Soll aber Arm und Schulter geübt werden, so darf man den Arm nicht steif halten und ihn mit der Hand beim Wurfe nicht von

oben nach vorn hinaus bewegen. Um in die Weite und Höhe zu werfen, beschreibt man mit dem Steine einen großen Bogen, aber beim Zielwerfen müssen, mit voller Anstrengung des Arms, nur Kernwürfe gemacht werden, es sey denn, daß man mit drei, vier Pfund schweren Steinen bombenartig nach einem Ziele werfen will. In diesem letzten Falle ist die Bewegung des Armes auch ganz anders, nämlich ganz so wie beim Diskuswerfen. Davon hernach. — Interesse läßt sich in diese Uebung auf zweierlei Art bringen, nämlich durch Wettstreit, und durch Abänderung des Zieles. Wir werfen bald nach einer perpendikular stehenden Scheibe in Kernwürfen, bald nach einer horizontalen bombenartig mit schweren Steinen, bald nach einem hochaufgestellten Topfe, bald nach einem hölzernen Vogel um bestimmte Gewinnste. Bald stellen wir das Ziel auf eine Anhöhe, bald in eine Tiefe.

§. 3.

Der Diskus oder die Wurfscheibe.

Galen nimmt den Diskus in die medicinische Gymnastik auf, wir in die pädagogische, als eine für die Jugend angenehme Abwechselung des Werfens. Wurfscheiben von schwerem, festem Holze, die überall leicht zu erhalten sind, mögen für unsere Jugend genug seyn, jene schweren Metallmassen waren auch in der That nur für äußerst geübte männliche Schultern.

Die Wurfscheibe läßt sich sehr dauerhaft aus Eichenholz verfertigen. Für Jünglinge von 15 Jahren und darüber kann sie einen Schuh im Durchmesser, und $2\frac{3}{4}$ Zoll in der größten Dicke enthalten. Ich habe nie einen Riemen gebrauchen lassen, weil der Abwurf dadurch nur unsicherer gemacht wird, sondern die Methode des Wurfes beibehalten. Um durch Wettstreit Aufmunterung in diese, an sich einfache Uebung zu bringen, werfe man in die Weite, und erkenne demjenigen den Sieg zu, der mit den wenigsten Würfen den abgemessenen

Raum durchwarf, oder in die Höhe nach einer kaum tellergroßen Scheibe, die auf einer im Boden aufgesteckten, etwa 20′ hohen Stange befestigt ist. Man kann diese zum Ziele nehmen, so daß es darauf ankommt, aus abgemessenen, nähern und entferntern Standpunkten darüber wegzuwerfen, oder auch die Scheibe selbst zu treffen.

§. 4.

Der Wurfspieß.

Eine andere altgriechische Uebung war das Wurfspießwerfen. Sie scheint, so wie das Bogenschießen, aus der Wiege der Menschheit mitgebracht und daher überall, wo Menschen leben, bekannt zu seyn. — Wir gebrauchen sie seit der Pulvererfindung freilich nicht mehr, aber desto weniger ist sie uns zur gelegentlichen Stärkung des Arms, denn ein starker Arm, mit dem Ulysses den Wurfspieß so weit trieb, als der Bogenschütze den Pfeil vermittelst der Sehne, ist uns ein zum Nacheifern dienliches Ideal.

Ein 5, 6 und mehr Schuh langer, völlig gerader Stab wird am einen Ende mit einer starken eisernen Hülse versehen, am andern allenfalls nach Art eines Pfeiles gefiedert. Dicke und Schwere richten sich nach der Stärke des Werfenden, so wie auch die Länge nach dessen Größe. — Man faßt dieses einfache Instrument im Gleichgewicht, das ist so ziemlich in die Mitte, mit den Fingern, wiegt es einigemal mit auf und nieder schwenkendem Arme hoch und tief, und stößt es, wenn man den gemächlichen Augenblick zum Wurfe abgewartet hat, mit aller Kraft des Arms und der Schulter durch die Luft nach dem bezielten Gegenstande, der in einer Scheibe bestehen kann. Diese Uebung ist zur Stärkung der Glieder bequem. Die Alten hatten eine Art Wurfspieße, welche sie mit der Schländer abwarfen. Wir können davon keinen Gebrauch machen.

§. 5.

Die Schläuder.

Ungemein viel Vorsicht erfordert die Schläuder; ich kann es nicht anrathen, sie mit jungen Leuten gesellschaftlich zu üben, man müßte denn Anstalten treffen, daß immer nur Ein Schläuderer da stünde, indeß alle Andern vor seinem Wurfe in völliger Sicherheit wären. — Die Sache ist übrigens bekannt. Jedermann weiß, wie eine Schläuder gemacht wird. In Absicht ihrer Handhabung setze ich nur noch hinzu, daß sie in schräger Richtung kreisförmig über dem Kopfe geschwungen werden muß, um den Wurf zu beginnen, alle andern vorläufigen Bewegungen sind falsch.

Es giebt eine andere Art Schläuder, die man füglich die Stockschläuder nennen könnte. Ich habe sie in Deutschland nirgends gesehen, aber in England ist sie sehr gebräuchlich und wird besonders benutzt, um mit scheibenartigen Steinen wilde Enten zu erlegen. Die Einrichtung ist diese. An einem fingerdicken Stabe von frischem Holze ist das äußerste Ende bis auf den Kern weggeschnitten, folglich platt und biegsam. An der Spitze ist eine doppelte Schnur befestigt, deren beide Stränge durch Knoten vereinigt sind und ein Oehr bilden; will man werfen, so faßt die volle Hand den Griff, der Daumen greift in das Oehr, der Stein klemmt sich zwischen die Stränge der Schnur und den Stock, der an diesem Orte eine kleine Rinne hat. Indem der Daumen die Schnur aufstrammt, erhält der Stein hier eine hinlänglich feste Lage und läßt sich, durch einen heftigen Schwung mit dem Stabe, fortwerfen, wobei der Daumen im rechten Zeitpunkte die Schnur fahren läßt. Man kann auf diese Art sehr weit und heftig werfen. In Gesellschaft ist auch diese Uebung gefährlich, weil leicht Jemand getroffen werden könnte. Wählt man statt der Steine eine feste Scheibe von Pappe, etwa 6″

im Durchmesser, so ist keine Gefahr mehr zu besorgen und kleine Knaben erhalten eine sehr angenehme Uebung.

§. 6.

Vom Bogenschießen.

Der Bogen ist ohne Zweifel das erste, ursprüngliche Schießgewehr der früheren Menschenwelt, und noch bei allen unkultivirten Nationen die Hauptwaffe. Mit Unrecht ist dieses alte, ehrwürdige Geschoß durch das Feuergewehr so ganz verdrängt, daß die Meisten es nur noch als Symbol der kleinen Gottheit kennen, die in unsern Dichtungen so fleißig auf die Jagd geht. Ich muß zur Schonung des Raumes alles Historische übergehen; zur Ermunterung führe ich nur an, daß in keinem Lande vielleicht das Bogenschießen höher getrieben wurde, als auf der großen britischen Insel. Sorgfältig pflanzte man dort an Gräbern und Wohnungen den Ibenbaum, weil er zum Bogen das trefflichste Holz liefert. Auf dem Kirchhofe zu Fortingal in Schottland stand 1772 noch die halbe Ruine eines solchen Stammes, der 56′ im Umfang hielt. In der alten Ballade: The names of the three Archers werden drei unübertreffliche Bogenschützen aufgestellt, nämlich William Clondesle, Adam Bell und Clym of the Cloughe. Der erste schoß eine Haselruthe auf 400 Schritt mitten von einander, und auf 120 Schritt seinem Sohne einen Apfel von dem Kopfe. In England, Frankreich, Holland, wahrscheinlich auch in der Schweiz, wird das Bogenschießen wenigstens noch als Belustigung geübt.

Dem Erzieher empfehle ich den Bogen theils als bloße Belustigung der Kindheit. Ich kenne für den Knaben fast kein reizenderes Vergnügen. Er bietet alle seine Kräfte auf, sich ein so einfaches Geschoß zu verfertigen und es zu gebrauchen; Wind und Frost vergißt er über den weit und hoch fliegenden Pfeil. Ist da nicht immer etwas gegen Langweile, gegen

Unthätigkeit und weichliche Empfindung gewonnen? — Aber diese Uebung ist auch ächt gymnastisch für den ganzen Körper wegen der Bewegung und technischen Bildung, die damit verbunden, wegen der Uebung des Armes und der ungewöhnlich großen Schärfung des Blicks, die damit verknüpft ist. Ich will dies nicht weiter erläutern, sondern den Raum benutzen, um den technologischen Theil des Gegenstandes zu erörtern.

Es giebt mancherlei schnellkräftige Körper, die zur Verfertigung eines Bogens bequem sind, Stahl, Horn, nämlich die Hörner des Steinbocks, Fischbein, Ziegenhorn. Alles das ist zu sehr entlegen, und ein Bogen von Holz leistet vollkommen Alles, wenn man nur eine gute Holzart dazu wählt. Unsere beiden Ahornarten (Acer pseudoplatanus und platanoides), der Maßholder (Acer campestre), die Stechpalme (Ilex aquifolium), und mehrere andere Holzarten geben gutes Bogenholz, ganz vorzüglich aber der Ibenbaum (Taxus baccata).

Man hat mancherlei von einander abweichende Formen des Bogens. Bei allen nennen wir die äußern Enden die Hörner; diejenige Seite des Bogens, welche von der Schnur absteht, heißt die äußere; die, welche gegen die Schnur gerichtet ist, die innere Seite. In der Mitte ist der Griff.

Man schneidet das Holz dazu am besten im Winter ab, und wählt ein Stück von gleichem Wuchse, das am dünnen Ende nicht gar zu verjüngt ausläuft, und welches vor allen Dingen gar keine Aeste, oder wenigstens keinen auf derjenigen Seite hat, welche zur äußern Seite des Bogens werden soll. Bei der Bearbeitung läßt man das Griffende völlig rund stehen, wie es gewachsen ist, es müßte denn zu stark seyn, und in diesem Falle nimmt man an der innern Seite etwas Holz weg, doch so, daß diese Stelle rund bleibt. Auf den beiden innern Seiten, vom Griff aus gerechnet, wird das Holz entwe-

der platt weggearbeitet, so daß der Querschnitt einen kleinen Halbkreis giebt, oder man nimmt, nachdem dies geschehen, wenn die Breite zu groß würde, auch noch die scharfen Kanten weg. In allen Fällen und bei allen Formen des Bogens wird das Holz nach den Enden hin nur an der innern Seite so weggearbeitet, daß beide Seiten verjüngt in ihre Enden auslaufen; auf der äußern Seite darf nicht der mindeste Schnitt geschehen. Ist diese Bearbeitung am frischen Holze so vollendet, daß, nach häufigen Versuchen, die man während der Arbeit anstellt, keine Stelle zu schwach ist, so kann man das so vorbereitete Holz, wenn es nicht von Natur schon eine bogenförmige Krümmung hat, in einer gebogenen Stellung trocknen lassen. Es kann sogar nicht schwer halten, den Enden eine auswärtsgehende Krümmung zu geben, wenn man das feuchte Holz über Feuer erhitzt und schnell in diese Stellung zwingt. Ist der Bogen endlich ausgetrocknet, so kann man die Sehne oder Schnur entweder unmittelbar an den Enden befestigen, oder diese auch mit Hornspitzen einfassen, oder mit Messing beschlagen.

Künstlicher ist der Bogen, wenn die äußere Seite ganz platt gearbeitet, und mit einer einzigen über diese ganze Seite hinlaufenden Fournirplatte von einer zähen Holzart belegt ist. Diese Platte wird eben so aufgeleimt, wie es beim Fourniren gewöhnlich ist. Die Kalmüken machen häufig ihre gemeinen Bogen aus mehreren solchen zusammengeleimten Platten von Ulmen- oder Fichtenholz.

Häufig verfertigt man den Bogen so, daß die Mitte des Griffs nicht in der Mitte des Bogens liegt, sondern vielmehr das eine Ende des Griffes. Diese Fabrikation zielt darauf ab, daß der Pfeil genau in der Mitte des Bogens angelegt werden kann, wenn die linke Hand den Bogen so faßt, daß jenes Ende des Griffes oben zwischen dem Daumen und Zeigefinger liegt. Ich halte diese Einrichtung nicht blos für un-

nöthig, sondern auch darum für fehlerhaft, weil dadurch die Hand, welche den Bogen hält, aus der Mitte des Instruments gerückt wird, wo sie durchaus liegen sollte.

Ferner richtet man die Bogen oft so, daß die beiden Enden, wenn man die Mitte zum Schuß gehörig mit der Linken gefaßt hat, sich seitwärts rechts herausbiegen. Man will dadurch verhüten, daß die Senne beim Abschnellen die linke Hand treffe. Auch diese Einrichtung ist nicht nothwendig, und an etwas stark gekrümmten Bogen völlig überflüssig.

Die Länge des Bogens ist sehr willkührlich von 4 bis 7' Leipz., oft um einen Fuß länger als der Bogenschütze selbst, oft beträchtlich kürzer. Sehr gekrümmte Bogen können nicht so lang seyn als die fast geraden, weil sie zu lange Pfeile erfordern würden. Ein guter Bogen muß im hohen Grade schnellkräftig, aber nicht starr und steif, sondern vielmehr geschmeidig seyn. Er muß immer im Kühlen aufbewahrt werden, damit er nicht zu spröde wird. Die Senne des Bogens wird entweder aus einer hanfenen Schnur oder aus Darmsaiten gemacht.

Die Pfeile werden am bequemsten von feinjährigem und völlig gerade gewachsenem Fichtenholze verfertigt. Das Holz muß gerade spalten, und nur aus gespaltenen Stücken lassen sich gute Pfeile hobeln. Ein guter Pfeil ist vollkommen gerade, glatt und rund. Am gefiederten Ende kann er ein wenig verjüngter auslaufen. Die Dicke ist sehr beliebig, bald wie ein starker Pfeifenstiel, bald wie ein schwacher kleiner Finger. Die Spitze wird mit Horn oder Knochen eingefaßt, oder nur mit Zinn umgossen, oder mit Eisen beschlagen, bald stumpf, bald mit einer runden, oder einer lanzettförmigen Spitze versehen. Spitzige Pfeile dürfen Knaben nur unter guter Aufsicht führen. Das entgegengesetzte Ende hat eine kleine Kimme zum Einlegen der Senne. Diese Kimme wird entweder blos

ins Holzende geschnitten, oder man garnirt diese Stelle mit Horn, in welches die Kimme gemacht wird.

Ein wichtiges Stück an einem guten Pfeile macht die Befiederung, denn ein gut gefiederter Pfeil geht viel genauer. Es ist nicht gleichgültig, was für Federn man dazu nimmt. Nationen, denen der Bogen noch das einzige Schießgewehr ist, nehmen dazu nicht die Federn aus der Schwinge eines Vogels, sondern immer nur aus dem Schwanze, weil die Fahnen der Schwanzfedern gerade, jene gekrümmt gewachsen sind. Dieser Umstand hat Einfluß auf die Bewegung des Pfeils. Am besten sind die Schwanzfedern großer Raubvögel, doch kann man sich auch mit denen anderer Vögel behelfen. Die Fahnen werden von dem Körper der Feder abgezogen und in Stücken von etwa 4 bis 6″ Länge an dem hinteren Theile des Pfeils festgeleimt. Diese Befiederung kann mit der Axe des Pfeils völlig parallel gehen, dann geht der Pfeil ohne Rotation um seine Axe, soll er sich aber im Fluge stets um seine Axe drehen, so wird die Befiederung ein wenig schräg laufend auf dem Pfeile befestigt. Ich brauche wohl kaum zu erwähnen, daß die Befiederung doppelt, und zwar auf zwei einander entgegenstehenden Stellen des Pfeiles angebracht wird. Man macht sie auch wohl dreifach. Da zu lange Fahnen den Flug des Pfeiles merklich hemmen, so werden sie stark gestutzt.

Den Gebrauch des Bogens anlangend, so faßt der Schütze den Bogen mit der Linken gerade in der Mitte, oder doch nur sehr wenig tiefer herab. Er hält ihn mit straff ausgestrecktem Arme vor sich hinaus, so daß er mehr oder weniger senkrecht ist, je nachdem es der höhere oder niedrigere Standpunkt des bezielten Gegenstandes erfordert, aber nie hält man den Bogen so quer horizontal wie die Biegel einer Armbrust. Die Kimme des Pfeiles wird an die Mitte der Senne gelegt, das entgegengesetzte Ende desselben ruht entweder auf

dem Daumen, oder zwischen den beiden ersten Fingern der Linken. Zwischen dem Daumen und dem zusammengebogenen Zeigefinger faßt die Rechte den Pfeil, und zieht diesen und mit ihm die Senne schnell mit voller Kraft zurück. Im höchsten Punkte der Anstrengung läßt man die Senne frei, und sie schnellt den Pfeil mit voller Gewalt fort. Nie wird ein ächter Bogenschütze entstehen, wenn er sich gewöhnt, die Senne anzustrammen, im höchsten Punkte festzuhalten, dann auf dem Pfeile hin mit dem Auge zu zielen, und endlich die Senne zu entlassen. Dies Benehmen ist ganz verwerflich und zu ängstlich, als daß es zur ächten Fertigkeit führen könnte. Ich empfehle ein freies Benehmen. Hat man sich an seinen Bogen und an eine in Absicht auf Größe und Schwere bestimmte Art von Pfeilen gewöhnt, so erhält man bald ein richtiges Gefühl, einen sichern Takt, auf den ersten schnellen Blick des Auges den Bogen und die Faust richtig zu stellen, und ohne obiges Zielen den Pfeil richtig abzuschießen. Uebung selbst kann ich nicht geben. Knaben müssen auf ihren Wanderungen im Herbst und Winter Bogen und Pfeile mit sich führen, da ist jeder Stein und Baum ꝛc. ein Ziel, und die Uebung geschieht ohne Verletzung der kostbaren Zeit. Ist man auf diese Art schon geübt, dann sind förmliche Wettschießen nach Scheibe und Vogel angenehme Belustigungen.

§. 7.

Das Feuergewehr.

Der Raum verbietet es, umständlich über diese nicht unwichtige Uebung zu reden. Ich kann sie nur im Allgemeinen empfehlen, und die Gründe angeben, warum ich sie in meinen Plan aufgenommen habe. Die Jugend hat am Schießgewehr ungemein viel Wohlgefallen. Wer ist im Stande, sie immer zu hüten, zumal wenn sie heranwächst und mehr Freiheit genießt? Da das Feuergewehr nur dann gefährlich ist, wenn

man nicht gehörig damit umzugehen weiß, so ist es am rathsamsten, der Jugend förmliche Anleitung zu geben, ihr theoretische und praktische Kenntnisse über die Einrichtung und Behandlung des Feuergewehrs zu ertheilen, und ihr durch die Sorgsamkeit, die man auf Ladung und Handhabung eines Gewehrs verwendet, ein lebendiges Beispiel zu geben, wie sie sich zu benehmen hat. Tausend und aber Tausend gehen mit Flinten und Büchsen um, ohne die Eigenschaften des Pulvers, die Einrichtung eines Gewehrs, die Ladung und Behandlung zu kennen; ist es ein Wunder, wenn oft Unglück geschieht? Man hält die Vorschriften der Diät jetzt mit Recht für sehr wichtig, aber es ist doch wahrlich mehr als üble Diät, wenn man sich lahm oder todtschießt, blos darum, weil man die Regeln nicht kennt, nach denen man sich beim Gewehr zu richten hat. Man sollte daher den Jüngling damit bekannt machen. — Ueberdem befördert der Gebrauch des Feuergewehrs die männliche Unerschrockenheit, schärft den Blick und übt den Arm, zumal wenn man dem Jüngling Gelegenheit giebt, sich im Büchsenschießen zu üben, und ihn anhält, aus freier Faust, ohne Auflegen nach dem Ziele zu schießen.

Viertes Kapitel.

Die Schwimmkunst.

---

§. 1.

Das Baden überhaupt als Gesundheitsmittel.

Die Schriften der Aerzte über das Bad machen eine kleine Bibliothek aus. Wollte man die verschiedenen darin enthaltenen Meinungen herausziehen, so würde man in ihnen, gerade so wie in den Gegenständen der Mode, die heute das

Gegentheil von dem sind, was gestern da war, die offensten Oppositionen finden. Ich habe nichts darein zu sagen, die gegenseitigen Meinungen nicht zu prüfen, noch weniger bürdet man es mir auf, sie zu vereinigen. Meinungen sind von jeher Artikel der Mode gewesen. Man nimmt sie an, und legt sie ab, so wie die subjektive Ueberzeugung es befiehlt. So waren die Meinungen über das Bad seit vielen Jahrhunderten dem Wechsel unterworfen; jetzt war nur ein Lacedämonisches kaltes, dann nur ein warmes, oft gar keines im Ansehen.

Mein Thema ist hier nur das kühle und kalte Bad in Gewässern unter freiem Himmel, angerechnet von den wärmern Tagen des Frühlings bis in den Herbst hinein. Ich denke mir diese Art des Bades, indem ich als Pädagog schreibe, nie anders als mit Schwimmen verbunden, weil dadurch der Nutzen desselben ungemein gesteigert wird. Ein solches Baden hat seinen entschiedenen großen Nutzen für gesunde Knaben und Jünglinge. Für gesunde sage ich, denn nur diesen bestimme ich die ganze Gymnastik; der kränkliche bedarf immer besonderer Vorschriften, auf die ich hier nicht Rücksicht nehmen kann. Die Vortheile des kühlen und kühlern Bades mögen hier summarisch stehen: Reinlichkeit, Erfrischung des Körpers, Stärkung der Haut, der Muskelfaser und Nerven; Beförderung der unmerklichen Ausdünstung, starke Anregung der Zirkulation, Hebung mancher Stockungen, Steigerung der Eßlust, trefflicher Schlaf, Gewöhnung des ganzen Körpers, und besonders der Haut an rauhere Eindrücke, und daher mehr Dauer gegen ungünstige Eindrücke der Witterung; kurz und mit einem Worte, eine derbere, männlichere Energie des ganzen Körpers. Das ist ohne alle Schminke, ganz registermäßig, was sich von dem Baden in offenem Wasser sagen läßt, aber es ist wahr. Die Hitze des Tages hat dich abgespannt, wie den Neapolitaner der traurige Sirocco; mit deutlicher Trägheit schleichst du zu dem Gewässer, ein einziger Sprung,

und du bist im Nu wiedergeboren; das erfrischende Klima des Frohsinns hat dich plötzlich und gewaltsam ergriffen; auf einmal dringt neues Leben durch alle Glieder, dein Geist ist heiter. Das ist noch ein großer Nebenvortheil!

Mit dem allen will ich dem warmen Bade seinen Nutzen keineswegs absprechen. Die Sache ist relativ. Nehmt in Gedanken ein Quantum des schönen Gewässers im Sommer, versetzt es in die Strenge des Winters, und ihr werdet es warm finden, wenn ihr euch hineinbegebt. Sollte darum die Wirkung anders seyn, weil ihr die Zeit wechseltet? Nimmermehr!

§. 2.

Allgemeine Baderegel.

1) In Beziehung auf Jahreszeit, Tageszeit und Temperatur des Wassers. — Fange das Baden an in den wärmsten Tagen des Frühlings und Sommers, und dann immer erst gegen Abend, weil dann das Wasser am meisten erwärmt ist. Wer es darauf anlegt, seine Haut allmählig gegen die Eindrücke der Witterung abzuhärten, der bade in Hinsicht auf Tageszeit nach und nach früher, morgens und frühmorgens, dann wird er selbst im Herbste noch das Bad nicht zu kalt finden. — 2) Beschaffenheit des Wassers. — Man wähle reines, frisches Wasser der See, der Flüsse, der Teiche, wenn diese letzten viele eigene Quellen oder starken Zu- und Abfluß haben. — 3) Zeit des Badens in Rücksicht auf den Körper. Man bade nie, wenn man Empfindung von zufälliger Kränklichkeit an sich bemerkt. Man bade nie, so lange als die Verdauung noch nicht vollendet ist; alle Aerzte verbieten das. Eben darum ist die Zeit von frühmorgens bis einige Zeit vor dem Mittagessen, so wie 4 bis 5 Stunden nach demselben die bequemste. Das ist alles rathsam, aber nicht nothwendig. Bist du ein guter Schwim-

mer und ein Mensch ist in Noth, so wirst du von der Tafel aufstehen, ihn retten und dennoch trefflich fortverdauen! — 4) Vorbereitung zum Bade. Muß man weit gehen, um zum Wasser zu kommen, so ist Erhitzung möglich. Erhitzt darf man aber nie ins Wasser springen. Man warte am Ufer, bis diese sich legt, dann kleide man sich plötzlich aus und springe ohne Aufschub ins Wasser. Entblößt die Abkühlung abzuwarten, ist durchaus noch weniger rathsam, zumal für Personen, die nicht mehr jung und gar an ein warmes, schlaffes Leben gewöhnt sind. Knaben und Jünglinge thun dies freilich eher ohne Nachtheil. Man warte bei der Abkühlung nicht bis zum Fröstеln, sondern nehme, zur Resistenz gegen die Kühle des Wassers, einen noch etwas lebhaften Blutumlauf mit ins Bad. Eben darum ist es sehr gut, vor dem Bade einige Bewegung zu haben. Auf den Schweiß, den die Hitze des Tages auspreßt, ist wenig zu achten. — 5) Art das Bad zu nehmen. — Man kann den Kopf vorläufig und schnell durch einige Hände voll Wasser abkühlen, das ist nicht unrecht. Eine elende Art ist es aber, schrittweise ins Wasser zu gehen; nach besserer Methode springt man, und nach der besten schießt man mit dem Kopfe voran in's Wasser. Wer sich aus Furchtsamkeit hiezu nicht entschließen kann, benetze Kopf und Brust, laufe bis hoch über die Knie ins Wasser und werfe sich schleunig unter die Oberfläche nieder. — 6) Verhalten im Bade. Man sey im Bade nicht unthätig, schwimme wenn man kann, oder reibe sich mit wollenem Zeuge den Körper. Der Kopf muß oft untergetaucht werden, zumal wenn es nicht möglich ist, im Schatten zu baden. — 7) Dauer des Bades. Es ist vergeblich, hier eine Zeit festsetzen zu wollen. Alles kommt auf die Temperatur des Wassers, auf die Leibesbeschaffenheit, auf Ruhe oder Bewegung im Bade an. Bei merklich kaltem Wasser, an sehr kühlen Tagen, ist für das ruhige Bad eine einzige Minute

schon genug; bei größerer Wärme sind 5 bis 15 Minuten nicht zu viel, und beim Schwimmen ist eine Stunde und mehr im geringsten nicht schädlich. Es giebt eine Hauptregel: *Bleib im Wasser so lang es dir behagt; verlaß es, wenn die Kälte dich schauern macht.* — 8) *Verhalten nach dem Bade.* Junge derbe Leute springen nackend, mit nassem Körper im stärksten Winde herum, und lassen sich von ihm abtrocknen. Ihre lebhafte Zirkulation macht das alles unschädlich. Für andere ist es rathsam, sich nach dem Bade schnell abzutrocknen, auch wohl die Haut mit einem Tuche sanft zu reiben, und sich schnell anzukleiden. Für alle aber ist es heilsam, sich nach dem Bade einige Bewegung zu machen.

Wenn man bei der ersten, etwas merklichen Anwandlung des Frostes das Bad verläßt, und nach dem Abtrocknen das erste Kleidungsstück überwirft, so empfindet man eine angenehme Wärme, die sich allmählig über den ganzen Körper verbreitet, und mit ihr ein Wohlbehagen, das sich durch den Körper schnell dem Geiste mittheilt. Man ist abgekühlt und erfrischt, ohne zu frieren. Dieser Zustand ist das *Merkmal* von der *Zuträglichkeit* des Bades. — Uebelbehagen, Frieren, Eingenommenheit des Kopf's sind Folgen davon, daß man entweder zu lange im Wasser blieb, oder den Kopf zu wenig abkühlte, oder das Bad zu kalt gebrauchte, oder endlich daß man, wenn diese Folgen sich immer zeigen, zum kalten Bade überhaupt zu wenig Körperkraft besitzt. Das ist in der Kürze alles, was ich von dem Baden, besonders in praktischer Hinsicht, zu sagen habe. Mit inniger Freude sehe ich, daß mehrere Schulen, Erziehungsanstalten und höhere Schulen in verschiedenen Gegenden meines Vaterlandes Einrichtungen zum Baden getroffen haben, ja daß durch eine Gubernialverordnung den sämmtlichen Lehrern in Böhmen angedeutet wurde, der Schuljugend das Baden unter Aufsicht und an bestimmten Plätzen zu gestatten.

§. 3.

Die Lehre vom Schwimmen überhaupt.

Der Nutzen des Schwimmens ist schon seit den ältesten Zeiten anerkannt, und eben darum stand diese Uebung schon bei den Griechen in hohem Ansehen. Es vereinigt zuvörderst alle guten Wirkungen des Badens in sich, und unterstützt dieselben in mancher Hinsicht. Am anerkanntesten ist der Nutzen dieser vortrefflichen Uebung, in sofern sie als ein Rettungsmittel in Wassergefahr betrachtet werden kann. Weniger hat man bisher wohl die Wirkungen ins Auge gefaßt, den diese mannhafte Kunst auf den Körper des Menschen äußert. Es giebt eine Menge trefflicher Uebungen, die darauf angelegt sind, die Muskelkräfte des Körpers zu erhöhen; aber der ganze gymnastische Kursus hat nicht Eine Uebung aufzuweisen, die es auf die Art thäte, wie das Schwimmen, weil nicht eine einzige den menschlichen Körper in den besondern Stellungen und den besondern Umständen in Anspruch nimmt, wie diese. Es sind besonders die Muskeln der obern und untern Glieder, die hier in Arbeit genommen werden, vorzüglich die der Brust und Arme. Ich habe Zöglinge gehabt, welche diese Bewegung 4, 5 — 6, 7 Viertelstunden ununterbrochen hintereinander fortsetzten. Würde dies möglich seyn, wenn nicht die Kühlung des Wassers gleichsam durch Stählung den Muskeln zu Hülfe käme? Dieser Umstand ist von Bedeutung. Hier ist Anstrengung des Körpers unter fortdauernder Stärkung, der mechanische Eindruck des Wassers vereint sich mit dem der Muskelbewegung. Ist daher irgend eine Uebung geschickt, dem Körper Muskelkraft zu geben, so ist es diese. Ferner ist diese Uebung sehr heilsam für die noch unausgebildete Brust der Jugend. Die Anstrengung der Lungen ist hier ohne alle Erhitzung, sie athmet freier und tiefer, das ganze Brustgewölbe wird durch die Haltung des Körpers und die

Bewegung der Arme nach vorn hinausgetrieben; es giebt kein Mittel, die Brust des Knaben schöner zu wölben als dieses. Und endlich, entwickelt nicht das Schwimmen die Keime des männlichen Muthes, kann es nicht in so manchem Falle als Praxis den moralischen Grundsätzen zu Hülfe kommen? — Doch ich breche ab, um zur praktischen Anweisung überzugehen.

Der menschliche Körper ist leichter als Wasser, aber ein festes Verhältniß findet nicht statt. Begeben sich eine ganze Reihe von Personen ins Wasser und verhielten sich durchaus leidend, so würden nicht alle gleich tief untersinken, sondern diese mehr, jene weniger.

Die Schwimmkunst lehrt diejenige Haltung des Körpers und diejenigen Bewegungen seiner Glieder, wodurch die specifische Leichtigkeit unterstützt, und die Fortbewegung im Wasser möglich gemacht wird. Die Theorie dieser Bewegungen gründet sich auf die Theorie des Ruders. Wenn sich ein Körper im Wasser fortbewegt, so findet er Widerstand, und dieser ist um so größer, je breiter die Fläche ist, die er ihm entgegendrängt, und um so geringer, je kleiner und schneidender jene Fläche ist. Will man seinen eigenen Körper vermittelst der Glieder fortrudern, so werden die obern und untern Glieder bei diesem Ruderschlage oder Streichen so bewegt, daß sich die Schwimmflächen, d. h. die breitern Flächen jener Glieder, dem Wasser entgegensetzen. Ist aber dieses Streichen vollendet und die Glieder sollen wiederum in den Anfangspunkt des Ruderschlags zurückgezogen werden, um von da einen neuen zu beginnen, so geschieht diese Rückbewegung so, daß die schmalen oder schneidenden Seiten jener Glieder voranstehen. Die vorzüglichsten Ruderflächen der Glieder sind: die innere flache Hand und die daran gränzende Fläche des Unterarms bis zum innern Ellenbogengelenk; die äußere Hand; die Fläche des Schenkels vom Hüftengelenk bis zur Stelle der

Knieschnalle; die Fläche des Beines geht von da äußerlich weiter herab bis zum äußeren Fußknöchel, der Fuß hat eine obere und untere Schwimmfläche. Jedes Ruder ist um so wirksamer je länger es ist. Gebraucht man die Arme verkürzt oder steif ausgestreckt beim Streichen, so macht dies folglich einen merklichen Unterschied. Ferner ist der Widerstand des Wassers um desto stärker, je schneller und kräftiger die Schwimmflächen durch dasselbe fortbewegt werden. Dieses Wenige mag aus der Theorie des Schwimmens hinreichen. Wer vollständigere Belehrung sucht, findet sie in besonderen Schriften.

Die Hauptarten des Schwimmens sind: 1) Das Schwimmen auf dem Rücken; 2) auf der Brust; 3) das Wassertreten; 4) das Tauchen; 5) das Schwimmen unter dem Wasser. Gehen wir zu ihrer speciellen Betrachtung über, und fügen dann auch noch das Wichtigste hinzu: 6) über den Sprung ins Wasser, und 7) die beste Art, schwimmen zu lehren und zu lernen.

§. 4.

Das Schwimmen auf dem Rücken.

a. Das horizontale Liegen auf dem Rücken und das Hangen im Wasser. Diese beiden Arten des Schwimmens sind darum äußerst schätzbar, weil sie gar keine Anstrengung der Glieder erfordern und daher zum Ausruhen vortrefflich sind.

Der Lehrling gehe bis an die Hüften ins Wasser, lege sich rücklings sanft auf das Wasser nieder, indem er den ganzen Körper starr und gerade ausgestreckt hält. Er biege sich durchaus nicht in den Hüften oder im Genick. Der ganze Hinterkopf liegt bis an die Ohren im Wasser, das Gesicht, die Oberfläche der Brust, Knie und Fußspitzen sind über dem Wasserspiegel, die Oberarme liegen angeschlossen an beiden

Seiten. — Die Bewegung ist sehr einfach. Die Hände liegen mit ausgestreckten, aber aneinander geschlossenen Fingern dicht neben den Schenkeln, die Seite des Daumens tiefer, als die des kleinen Fingers. Aus dieser Lage streicht man, durch die gehörige Bewegung in den Ellenbogen- und Handgelenken von den Schenkeln schräg abwärts hinab, in ganz kurzen, schnell auf einander folgenden Strichen, so daß die innern Handflächen gegen das Wasser drücken, und den untern Körper, der sonst sinken würde, über dem Wasser erhalten. Sinken die Beine und Schenkel, so liegt die Ursache darin, daß man den Kopf nicht tief genug rücklings ins Wasser senkt, oder vorzüglich auch darin, daß man die Hände zu weit von den Knieen herauf, nach den Hüften hin, arbeiten läßt. — Hülfen: die Unterstützung geschieht mit der Hand unter dem Kreuze, oder durch Umlegung des Schwimmgürtels um den Unterleib.

Das Hangen im Wasser kann bei dieser Lection sehr bequem mitgenommen werden. Der Lehrling hört mit der obigen Bewegung auf, und streckt die Hände auf beiden Seiten gerade aus. Natürlich sinken nun nach und nach erst die Füße, die Kniee und die Schenkel, dann der ganze Unterleib und der größere Theil der Brust unter das Wasser. Der Körper hängt schief herab, der Kopf wird stark zurückgebogen, das Gesicht ist gen Himmel gerichtet und ragt, oft sogar mit dem Halse und einem Theile der Brust, über dem Wasserspiegel hervor. Zum Erholen ist diese Haltung vortrefflich.

b. Das Schwimmen auf dem Rücken mit den Händen allein. Die Haltung des Körpers ist völlig wie bei der vorigen Uebung; nämlich man liegt auf dem Rücken schräg im Wasser, denn die Füße senken sich beträchtlich; das Gesicht ragt frei über dem Wasser hervor. Die Schwimmbewegung ist einfach. Die beiden Arme und Hände sind von beiden Seiten völlig ausgestreckt. Die Hände stehen schräg, denn die Daumen liegen höher, die kleinen Finger lagern sich

merklich tiefer. Aus dieser Lage streichen Arme und Hände, deren Finger, wie durchaus bei allem Schwimmen, dicht an einander gefügt werden, in einem Viertelsbogen bis hart an die Schenkel. Durch dieses Streichen wird begreiflich der Körper kopfwärts fortgetrieben und durch die schräge Haltung der Hände aus dem Wasser herausgeschoben. Die Rückbewegung der Hände ist eben so einfach, man zieht die Hände von den Schenkeln wieder zurück, wobei die kleinen Finger vorangehen und das Wasser schneiden. Sind sie wieder bis zur völligen Ausstreckung gekommen, so dreht man die Hände wieder schräg, so daß die Daumen höher stehen.

c. Das Schwimmen auf dem Rücken, kopfwärts, blos mit den untern Gliedern. — Diese Methode bildet eine der Hauptübungen der Schwimmkunst. Bei einer sehr bequemen Lage des Körpers hilft sie so gut fort, daß man mit jedem Ruderschlage etwa die ganze Länge des Körpers zurücklegt. Da sie hierzu nicht einmal den Gebrauch der Arme verlangt, so strengt sie wenig an, und dient vielmehr zum Ausruhen der Arme und Brust, wenn man vorher auf der Brust geschwommen ist. — Die Haltung des Körpers ist wiederum schräg wie vorhin. Man liegt auf dem Rücken, so daß zwischen dem Wasserspiegel und der Person ein Winkel von ungefähr 40 Grad stattfindet. Der Hinterkopf liegt bis an die Ohren im Wasser, man sieht gen Himmel. Die Oberarme drücken sich dicht an beiden Seiten, die Hände falten sich auf der Brust. — Die Bewegung ist diese: die Kniee werden vorläufig langsam in die Höhe gezogen, und dabei von einander gesperrt. Die Fersen bleiben dagegen nahe an einander nicht weit von dem Gesäß. Aus dieser Stellung wird mit den Füßen kraftvoll gegen das Wasser hinabgetreten, aber keineswegs so, daß die Füße parallel hinabgehen, und die Beine nach dem Tritte parallel stehen, sondern indem die Füße hinabfahren, so streichen sie dabei weit auseinander. Auf

diese Art wirken nicht blos die Fußsohlen, sondern auch die äußern Flächen der Beine und Schenkel gegen das Wasser, und der Körper wird mit ziemlicher Gewalt fortgedrückt, so daß bei jedem Striche die Arme und Hände sammt der Brust über das Wasser emportreten. Nach jedem Striche folgt die schon angegebene Zurückbewegung der untern Glieder. Die Wiederholung des Streichens geschieht langsam, taktmäßig und zugleich mit einem Rucke des ganzen Körpers. Ist es vollendet, so muß man das Fortgleiten des Körpers erst ruhig bis zum Ende abwarten, ehe man die Kniee wiederum langsam heraufzieht. Die Hilfe wird mit der Hand im Rücken, oder durch den Gürtel gegeben.

d. Das Schwimmen auf dem Rücken mit den Armen und Beinen zugleich. — Diese Methode des Schwimmens ist zusammengesetzt aus den unter b und c angegebenen Schwimmarten. Hat der Lehrling jene beiden gelernt, so kann er zu dieser übergehen. Die Bewegungen sind bei b und c schon angegeben, es ist daher nur nöthig, sie zusammen zu stimmen. Wenn die Kniee zum bevorstehenden Stoße heraufgezogen werden, so streckt man gleichzeitig die Arme an beiden Seiten langsam aus, wobei die Hände mit der Seite der kleinen Finger das Wasser durchschneiden. Geschieht nun der Strich mit den untern Gliedern, so streichen die Hände, wie in b angegeben, ihren Viertelsbogen bis an oder über die Schenkel. Der Körper gleitet mit vieler Schnelligkeit fort, und die Glieder bleiben nach unten hinausgestreckt, bis die Gleitung vollendet ist, dann beginnt die Rückbewegung von neuem. — Die Hilfe kann nur mit dem Schwimmgürtel gegeben werden.

§. 5.

Das Schwimmen auf der Brust.

a. Das Schwimmen auf der Brust gerade aus, mit den obern und untern Gliedern zugleich. — Diese Schwimmart ist die vorzüglichste unter allen, und allen Schwimmern in allen Weltgegenden gemein. Wer nur diese vollkommen versteht, von dem sagt man schon, er kann schwimmen. Und in der That lernt Jeder, der sie versteht, alle übrigen Schwimmarten sehr bald von selbst. Der Anfänger muß daher mit dieser den Anfang machen. Ich würde sie vorangestellt haben, wenn mich nicht die Regel, vom Leichtern zum Schwerern überzugehen, geleitet hätte. Allein oft, und hier gewiß, ist es gut, das Schwerere voran zu lernen. Die Vorzüge dieser Schwimmmethode liegen darin, daß der Schwimmer nach der Gewohnheit des Gehens nur vorn hinaus agirt, daß die Werkzeuge des Athmens vollkommen frei über dem Wasser bleiben, denn nicht blos der Kopf und Hals sondern selbst die Schultern steigen über den Wasserspiegel hervor, daß man die ganze Wasserfläche im Gesicht behält, und darnach seine Richtung nehmen kann; endlich daß sie ungemein schnell forthilft.

Lage des Körpers. — Der Schwimmer liegt schräg im Wasser auf der Brust, mit den Beinen viel tiefer. Nur nach vollendetem Streichen steigen die untern Glieder mehr herauf und dies ist sehr vortheilhaft, weil dann der fortgleitende Körper dem Wasser weit weniger Fläche entgegensetzt. — Kopf und Hals sind stark rückwärts gebogen, die Brust steht hochgewölbt hervor, der Rücken ist einwärts gebogen. Die Arme sind vor dem Gesichte hinausgestreckt; die Hände liegen nah unter dem Wasserspiegel und mit diesem nicht horizontal, sondern mit den Daumen etwas tiefer als mit den kleinen Fingern. — Die Schenkel sind von einander gespreizt, die

Knie folglich weit von einander. — Die Hüftgelenke sind nur wenig oder gar nicht gebogen, aber die Kniegelenke desto mehr, denn die Füße sind heraufgezogen bis nahe ans Gesäß, und einander sehr nahe. Die Fußspitzen werden stark ausgestreckt, so daß die obern Fußflächen mit den Beinen einen möglichst stumpfen Winkel machen. — Dies ist pünktlich genau die Haltung der Glieder nach geschehener Zurückbewegung, folglich unmittelbar vor dem Streichen oder der eigentlichen Schwimmbewegung.

Schwimmbewegung. Jede Hand streicht aus jener Lage in einem Viertelsbogen seitwärts aus. Dieser Bogen hebt gleich unter der Wasserfläche an, wo Anfangs die Hände liegen, und senkt sich allmählig tiefer, so wie auch die Daumen immer mehr nach unten zu stehen kommen, je mehr sich der Bogen seinem Ende nähert. Durch dieses Niedersenken des Bogens wird der Körper mehr gehoben und durch das Niederdrehen der Daumen erhält die Hand eine Lage, in der sie mit der innern Fläche zurückdrückt und den Körper vorwärts treibt. Schwimmt man mit voller Anstrengung, so werden die Arme beim Streichen steif gehalten, will man gemächlicher verfahren, so läßt man sie etwas gebogen. Ganz vergebliche Arbeit ist es, mit den Händen nicht blos einen Viertelsbogen, sondern einen Halbkreis bis an die Hüften zu machen. — Anfänger müssen sich sehr hüten, während des Streichens die Hände so weit herumzudrehen, daß die innern Flächen gegen den Wasserspiegel heraufblicken; sie würden sich dadurch gewiß unter das Wasser arbeiten.

Die Füße streichen aus der anfänglichen, vorhin angegebenen, Lage in zwei Bogen weit auseinander und zugleich in die Tiefe, bis die Kniegelenke vollkommen gestreckt sind. Sie streichen folglich durchaus nicht dicht nebeneinander vom Gesäß an in das Wasser hinten hinab. Auch können sie dies nicht, weil die Kniee weit von einander stehen. Bei diesem Strei-

chen drücken die äußern Flächen der Beine und die obern der Füße rückwärts gegen das Wasser, wodurch der Schwimmer nach vorn hinaus gleitet. Man ist durchaus irre, wenn man sich unter der Bewegung der Füße ein Treten nach hinten hinaus denkt, wobei die Sohlenfläche gegen das Wasser strebte. Ist der Ruderschlag mit beiden Beinen vollendet, so bleiben sie nicht von einandergesperrt stehen, sondern nähern sich in ausgestreckter Stellung einander, damit sie der Fortgleitung des Körpers nicht hinderlich werden.

Zurückbewegung. Wir verließen so eben den Schwimmer nach der Vollendung eines Ruderschlags. Da sind seine Arme und Hände seitwärts, und die untern Glieder hinten hinausgestreckt. Um den nächsten Ruderschlag zu beginnen, müssen die Glieder zuvörderst in die Lage zurückbewegt werden, die sie vor dem Streichen hatten. Dies geschieht so: die Ellenbogen krümmen sich, und die Hände ziehen sich vor die Brust. Auf diesem kurzen Wege schneidet die Daumenseite voran. Sind sie vor der Brust angelangt, so werden die Arme gestreckt und beide Hände fahren, mit einem Rucke des Körpers, wiederum vor dem Gesichte hinaus, wobei aber die innern Handflächen ja nicht gegen das Wasser drücken, sondern die Handspitzen schneiden müssen. Die Zurückbewegung der Füße ist diese: die Kniee trennen sich sanft von einander, sie beugen sich, und langsam ziehen sich dadurch die Ferse vor das Gesäß. Es ist ein gewöhnlicher Hauptfehler, bei dieser Action die Schenkel in den Hüften zu biegen, und die Kniee nach der Brust hinaufwärts zu bewegen. Eben dadurch arbeitet man sich unter das Wasser.

Zeitbestimmung. — Machte man alle obigen Schwimmbewegungen auch auf das trefflichste, so würde man darum doch noch nicht schwimmen können, wenn diese Bewegungen, in Absicht auf Zeit, nicht richtig zusammengestimmt würden. Die gewöhnliche Meinung, die dahin geht, man müsse mit Händen

und Beinen gleichzeitig streichen, ist falsch. Man merke sich Folgendes genau. Die Bewegung und Zurückbewegung der Hände hat drei Abtheilungen; a) die Hände streichen ihren Bogen; b) ziehen sich vor die Brust; c) strecken sich vor dem Gesicht hinaus. Die Füße haben nur zwei Bewegungen, nämlich, d) sie schlagen ihren Bogen; e) sie bewegen sich wieder zurück vor das Gesäß. Die Bewegung c der Hände fällt zusammen mit d der Füße, d. h. die Ausstreckung der Hände geschieht in demselben Augenblicke, wo die Füße den Ruderschlag machen. Ich erkläre dieses für das einzige echte Benehmen. Auf diese Art öffnen die Hände und Arme in schnabelförmiger Gestalt nicht nur dem Schimmer die Bahn, sondern da er durch den Ruderschlag der Beine in demselben Augenblicke kräftig unterstützt wird, so wird es ihm dadurch auch möglich, die Ausstreckung der Hände mit einem Rucke des ganzen Körpers nach vorn hinaus zu begleiten. Durch diese beiden Bewegungen c und d gleitet der Körper kräftig fort, und in demselben Augenblicke, wo sie vollendet sind, streichen die Hände ihren Bogen und kommen dem Fortgleiten des Schwimmers in dem günstigsten Augenblicke zu Hülfe. — Die Hülfe giebt man am vortheilhaftesten mit dem Schwimmgürtel.

b. Das Schwimmen auf der Brust, seitwärts, mit den obern und untern Gliedern. Die Abweichung dieser Methode von der vorigen ist nur gering. Sie besteht in folgendem. Der Schwimmer, welcher nach der vorigen Methode schwimmt, dreht sich etwas im Rücken, und stellt dadurch die eine, wir wollen annehmen die rechte Schulter voran. Sie senkt sich ins Wasser, indeß die linke aufwärts gerichtet wird. Das Gesicht wendet sich nach der linken Schulter. Die Schwimmbewegungen sind ganz wie bei der vorigen Schwimmart. Nur eine kleine Abweichung entsteht in der Bewegung der Hände durch die veränderte Lage des Schwimmers, denn da die rechte Schulter voransteht, so greift die

rechte Hand weiter nach vorn hinaus als die linke, dagegen geschieht der Strich mit der linken auch weiter zurück, als mit der rechten. Sehr vortheilhaft ist diese Methode, weil die Schulter das Wasser leichter durchschneidet als die Fläche der Brust.

c. Das Schwimmen auf der Brust, gerade aus und auch seitwärts mit beiden Beinen, aber nur mit einer Hand. — Man schwimmt völlig so wie unter a angegeben worden, und läßt die Eine Hand ruhen, um etwas damit über dem Wasser zu tragen, oder man schwimmt völlig so wie unter c beschrieben ist. In diesem letzten Falle bleibt allemal derjenige Arm in Action, dessen Schulter man im Wasser voranstellt.

d. Das Schwimmen auf der Brust mit den untern Gliedern allein. — Die Bewegung der Füße ist ganz dieselbe wie bei dem Schwimmen auf der Brust a. Der Körper liegt etwa schräger im Wasser. Die Arme werden an die Seiten gelegt, die Hände bilden zusammengelegt vor der Brust einen Schnabel.

e. Das Schwimmen auf der Brust mit den obern Gliedern allein. — Die Bewegung der Hände ist die alte, die oben bei a angegeben worden. Da die Beine geradeausgestreckt völlig ruhig bleiben, so senken sie sich tiefer, und die Lage des Schwimmers kommt dem Stehen näher.

§. 6.

Das Wassertreten.

Die Aufgabe ist, den Körper in einer senkrechten oder doch nur wenig vor- oder rückwärts geneigten Stellung so im Wasser zu erhalten, daß Kopf und Schulter, ja wohl selbst ein Theil der Brust über dem Wasserspiegel bleiben. Bloß die untern Glieder sind in Action. 1) Entweder zieht man die Kniee wiederholt vorn herauf, und tritt mit beiden Füßen

sodann gleichzeitig ins Wasser hinab, so daß die Fußsohlen und die untern Flächen der Schenkel gegen das Wasser drükken; oder 2) man thut dasselbe mit abwechselnden Füßen; oder 3) man braucht die untern Glieder genau so wie beim Schwimmen auf der Brust, und zwar entweder ganz so gleichzeitig beide Füße, oder einen um den andern; oder endlich 4) man zieht die Ferse des einen Fußes vor das Knie des andern Schenkels, und schleudert dann den Fuß durch schnelle Ausstreckung des Kniegelenkes schräg auswärts hinab. So wechselt ein Bein mit dem andern ab. Anfänger welche die Schwimmart auf der Brust oben §. 5, a fertig können, lernen das Wassertreten von selbst. Bei den ersten Proben kann man sich an dem Rande eines Kahns anhalten.

§. 7.

Das Tauchen.

Tauchen heißt: willkührlich unter die Oberfläche des Wassers hinabgehen. Zwei Schwierigkeiten widersetzen sich dem Tauchen: Mangel des Athems und die speecifische Leichtigkeit des Körpers. Will man tauchen, so zieht man im Augenblicke vorher die Luft stark in die Lungen, fühlt man hernach unter dem Wasser Beängstigung, so läßt man von Zeit zu Zeit ein wenig davon von sich, dies schafft jedesmal Erleichterung. Zur Bekämpfung der zu großen Leichtigkeit des Körpers ist folgende Action die beste.

Man stellt sich senkrecht ins Wasser, streckt die Hände an den Schenkeln hinab, schließt die Finger neben einander, und schlägt mit steifen Armen und Händen von da auf beiden Seiten einen bogenförmigen Ruderschlag nach dem Wasserspiegel herauf, so sinkt der Körper augenblicklich und schnell zu einer beträchtlichen Tiefe hinab, zumal wenn man die Zehen so viel als möglich nach unten hinab oder nach oben hinauf zieht. — Will man mit dem Kopfe voran gehen, so

senkt man ihn, im Schwimmen auf der Brust, schnell in das Wasser und streicht mit den innern Handflächen nach dem Wasserspiegel herauf. Ist die Wendung erst vollendet und der Kopf dadurch unten, so helfen auch die Beine, indem sie nach der Wasserfläche hinaufstreichen. — Um wieder herauf zu kommen, treten bei jenem ersten Benehmen die Füße stark gegen den Grund und schnellen den Körper heraufwärts, wobei die Hände mit den innern Flächen nach dem Grunde hinabstreichen. Bei der zweiten Methode muß man sich erst im Wasser wenden, so daß die Füße nach unten kommen, und sodann verfährt man, wie so eben gesagt ist.

§. 8.

Das Schwimmen unter dem Wasser.

Geübte Schwimmer rudern mit Leichtigkeit 20, 30 Schritt und mehr unter dem Wasser fort. Die Action der Glieder, die sie dabei anwenden, ist beinahe ganz die des Schwimmens auf der Brust, nur muß jede Bewegung vermieden werden, die den Körper aus dem Wasser heraustreibt. Man muß daher die nach vorn hinaus gestreckten Hände so weit herumdrehen, daß die innere Handflächen den Druck nach dem Wasserspiegel hinauf, und zugleich nach den Füßen hin geben, und dabei die Beine so bewegen, daß sie blos nach hinten hinaustreten.

§. 9.

Der Sprung in das Wasser.

Es ist sehr unangenehm, in das Wasser zu gehen, ich muß daher für den Sprung hier einige Regeln angeben. Das Wasser widersetzt sich jedem Körper, der sich ihm mit einer breiten Fläche schnell entgegenbewegt. Man hüte sich daher, mit dem flachen Leibe auf das Wasser zu fallen. Springt man mit den Füßen voran, so werden diese an einander

geschlossen, und um so viel vorgeworfen, daß der obere Körper, wann die Füße ins Wasser schießen, ein wenig rückwärts geneigt ist. Die Arme werden an die Seiten angedrückt, oder vor der Brust dicht zusammengelegt. Geschieht der Sprung mit dem Kopfe voran, so bedeckt man die Stirn mit der flachen Hand, oder stellt beide Hände über dem Kopf so zusammen, daß sie einen Schnabel bilden, der den Eingang in das Wasser eröffnet. Der Leib muß hierbei nicht auf das Wasser fallen, sondern der ganze Körper muß durch diese einzige Oeffnung hindurchschießen, so daß nach den voranstehenden Händen zuerst der Kopf, dann die Schultern, dann Brust und Leib ꝛc., und zuletzt die Füße hindurchgehen.

§. 10.

Art das Schwimmen zu lehren und zu lernen.

Der Lehrling muß sich durchaus erst mit dem Wasser bekannt machen, d. h. der Eindrücke desselben, die ihm anfänglich so höchst unangenehm vorkommen, völlig gewohnt werden, ehe an die Erlernung des Schwimmens gedacht werden kann. Bei manchen Knaben geht ein ganzer Sommer darüber hin. Hierin liegt die Hauptschwierigkeit bei der Erlernung des Schwimmens. Man muß oft baden, oft den Kopf untertauchen, sich mit dem ganzen Körper unter das Wasser senken, um sich an das Wasser zu gewöhnen.

Zur Erlernung des Schwimmens ist ruhiges Gewässer am bequemsten. Man wähle eine solche Stelle, wo das Wasser längst dem Ufer hin so tief ist, daß es dem Lehrlinge bis an die Herzgrube oder fast an die Schultern reicht.

Ist der Aufseher der Jugend nicht selbst Schwimmer, so lasse er sich dadurch nicht abhalten, die Sache zu unternehmen. Er studire vor allen Dingen die oben angegebene Schwimmmethode so vollkommen ein, daß er die dort genau an-

gegebenen Bewegungen auf das pünktlichste versteht, und jeden Fehler bemerkt, der dagegen begangen wird.

Es ist sehr nützlich, wenn er seinen Lehrling jene Bewegungen vorläufig außer dem Wasser machen läßt. Dies ist thunlich, wenn sich dieser mit Brust und Unterleib auf einen Sessel, oder eine Erhöhung des Rasenbodens legt, so daß Arme und Beine in den Versuchen nicht gehemmt werden. Ist dieses geschehen, so stütze sich der Knabe am Ufer auf die Hände so tief ins Wasser, daß ihm dieses bis an das Genick reicht. Hier versuche er die Bewegung der Beine besonders. Er stelle sich dann bis an den Hals ins Wasser, und übe eben so auch die Arbeit der Hände. Endlich ist es Zeit, das Schwimmen selbst zu versuchen.

Die gewöhnliche Art, einem Anfänger bei den Uebungen zu helfen, ist, daß der Lehrer selbst ins Wasser geht, und ihn mit der Hand unterstützt. Dazu wird sich nicht jeder verstehen. Auch ist es nicht thunlich, wenn die Zahl der Anfänger nicht ganz gering ist, und nicht einmal vortheilhaft, weil man dem Anfänger zu nahe ist, um seine Bewegungen übersehen zu können, ja weil man ihm hierbei oft hinderlich wird. Außerordentlich bequem und zweckmäßig ist folgender Schwimmgürtel. An einer 10′ langen leichten Stange ist am äußersten Ende eine starke Schnur befestigt, an deren anderm Ende ein breiter, leinener Gürtel angebracht ist. Dieser wird dem Lehrlinge um die Brust gemacht und vorn zugeknöpft. Er ist so eingerichtet, daß er weiter und enger geknöpft werden kann. Liegt der Lehrling im Wasser, so hebt man, am Ufer stehend, mit beiden Händen den Stab, jener hängt ähnlich dem Fisch an der Angel und wird durch den Gürtel so viel als nöthig unterstützt. Man kann die Hülfe mindern und mehren, damit nachlassen, damit ganz aufhören, wenn er richtig arbeitet, man kann alle Bewegungen übersehen, und sie durch Zurnf verbessern ꝛc.

Ich rathe nochmals mit der obigen Uebung §. 5. a den Anfang zu machen, und nicht eher eine andere Aufgabe vorzunehmen, bis diese gelernt ist.

Ich könnte eine sehr beträchtliche Menge von Beispielen aus alten und ältern Zeiten, aus der kultivirten und unverfeinerten Menschenwelt aufstellen, die es beweisen, wie weit es der Mensch im Schwimmen bringen könne; allein ich muß mich auf das beschränken, was uns ganz nahe liegt, und die meiste Kraft zur Aufmunterung und Nacheiferung in sich trägt. In Kopenhagen, der ersten Stadt in Europa, welche die Gymnastik öffentlich in ihren Schoß aufnahm, schwammen von den Seekadetten 18 Personen von 200 bis zu 2000 Dän. Fuß; zwei von ihnen legten im Wasser 6000′ zurück. — Von den Artilleriekadetten schwammen unter 13 Personen manche 1000 bis 1600, sechs von ihnen 2000′. — Unter den Zöglingen des gymnastischen Instituts schwammen 30 junge Personen, der fertigste legte 2400′ zurück. Mit den Kleidern schwammen eine Menge Seekadetten zu einer andern Zeit. Der beste machte in 29 Minuten 2200′. —

Dritter Theil.

Gymnastische Uebungen im unmittelbaren Zusammenhange mit der Cultur des Geistes.

Erstes Capitel.

Körperliche Uebungen der Gelenkigkeit und Geschmeidigkeit als Grundlage der Bildung allgemeiner menschlicher Kunstanlagen und der moralischen Kraft des Herzens und Geistes.

Vorbemerkung.

Ich muß zusammendrängen, daher obige Zusammenstellung; ich kann nur die Quintessenz von dem geben, was mir noch übrig ist, und gewiß ist das Vielen nicht unangenehm. Viele der bisherigen Uebungen zweckten schon darauf ab, dem Körper mehr Biegsamkeit zu geben; aber es giebt noch einige, die besonders darauf angelegt sind, und deren Nutzen auch unmittelbar noch weiter als blos auf den Körper, auf Geist und Leib zugleich und in gleichem Maaße sich erstreckt. Sie mögen sogleich folgen.

§. 1.

Besondere solche Uebungen der Gelenkigkeit.

1. Das Ueberspringen eines mit den Händen gehaltenen Stabes. Anfänglich nur eine biegsame Ruthe,

nach einiger Uebung ein unbiegsamer Stab. Man springt mit beiden Füßen zugleich auf und schlägt den mit beiden Händen gehaltenen Stab unter ihnen weg, vorwärts und rückwärts.

2. Setzen und Aufstehen auf Einem Beine.

3. Der Fußkuß. Man hebt, stehend auf dem einen Fuße, den andern mit den Händen, und berührt mit dessen Spitze die Stirn. Sehr leicht. — Viele kleinere Knaben lernen den Fuß hinterwärts herauf biegen, und mit ihm das Kinn berühren. Das ist schwer.

4. Das Anschlagen mit wechselnden Füßen und auch gleichzeitig mit beiden Füßen.

5. Die Herausziehung eines Messers. — Ein Messer wird, dicht an dem rechten Fuße, neben dem kleinen Zehen, in den Boden gesteckt; die Rechte greift, von vorn nach hinten, um das linke wie auch um das rechte Bein herum und sucht es herauszuziehen. Wird von beiden Seiten geübt.

6. Die Windung unter dem Arm weg. Ein Stab, welcher die Armlänge des Uebenden, von der Achselgrube bis an die Hand, nicht übertrifft, wird auf den Boden gestellt. Die Rechte stützt sich mit den Fingern nur leise darauf, und der ganze Körper windet sich ohne hinzufallen unter dem Arm weg. Stellt man die Füße nicht gehörig, so wird man den Versuch vergeblich machen.

7. Die Windung unter einem Stabe weg. Ein langer Stab, am besten ist dazu ein Springstab, wird schräg und fest gegen den Boden gestellt. Man faßt ihn mit beiden Händen und stützt sich völlig auf ihn. Man gleitet mit den Händen bis einen Fuß vom Boden daran hinab. Ist die Linke unten, so werden die Füße gerade so gesetzt, wie bei Nr. 6. Der Körper ist ziemlich gestreckt. In dieser Lage muß sich der Kopf und dann der obere Körper unter dem linken Arme durchwinden, und der Uebende muß sich auf der

andern Seite des Stabes wieder aufrichten, ohne zu fallen. Wird gleichfalls von beiden Seiten geübt.

8. Die Windung durch die Arme und einen Stab. Der daumenstarke Stab ist nur 3′ lang. Beide Hände fassen ihn unweit von den Enden, die eine hier, die andere dort, doch so, daß die innere Hand nach oben, und folglich der Daumen nach den Spitzen gerichtet sind. Ohne den Stab in irgend einem Augenblicke der Uebung loszulassen oder anders zu fassen, als die Sache es selbst ergiebt, schreitet man zuerst mit beiden Füßen darüber; folglich ist der Stab nun quer hinten. Man hebt ihn jetzt über den Kopf und senkt ihn vor die Kniee nieder. Die Hände kommen dabei ziemlich in Anspruch. Nun wird der linke Fuß über das linke Ende des Stabes, eben so über die linke Hand und über den Stab hereingesetzt. Ist dies geschehen, so wird mit der Rechten der Stab über den Kopf weggestreift, die Hände senken sich, und man steht reitend über dem Stabe. Endlich wird der rechte Fuß über den Stab zurückgehoben, so daß dieser jetzt wieder quer vor den Knieen liegt, wie anfangs. Alles obige wird nun noch einmal gemacht, aber auf der entgegengesetzten Seite.

Endlich rechne ich zu diesen Uebungen der Gelenkigkeit auch den Tanz. Der Gegenstand eignet sich zu keiner kurzen schriftlichen Anweisung. Da das Tanzen aber überdem von eigenen Personen gelehrt wird, so kann ich es hier um so eher übergehen, und mich auf einige Winke beschränken. Ein Tanzlehrer, begabt mit pädagogischem Sinne, kann sich unmöglich auf Positionen, Tanzfiguren und Motionstänze beschränken; er wird es sich angelegen seyn lassen, daß die Kinder im Gehen, Sitzen und Stehen, im Umwenden, im Verbeugen u. s. w., einen angenehmen, ungezwungenen Anstand zeigen. Er wird die gewöhnlichen Tänze, die vorzüglich nur auf Motion angelegt sind, zwar nicht gerade ganz verwerfen, aber

doch den englischen Hopstänzen die französischen weit vorziehen, weil sie weit mehr auf Bildung des Körpers berechnet sind.

§. 2.

Handarbeiten.

„Ich will durchaus, sagt Rousseau, daß Emil ein Handwerk lerne.“ Und warum? — Es hat einen goldenen Boden, es nährt auf jeden Fall seinen Mann. Dessenungeachtet möchten wohl nur wenig reiche Väter durch die traurige Lage der Emigranten zur wirklichen Befolgung jenes Rathes bewogen worden seyn. Der Zunftgeist schreckt sie ab, ihre Söhne ein Handwerk förmlich erlernen zu lassen. Möchten sie sich aber dadurch doch nicht abhalten lassen, sie zu Kunstfertigkeiten anzuhalten, ohne sich an Handwerksformalitäten zu binden; man umgehe diese, und lerne jene, ohne Lehrling und Gesell zu werden, denn nicht die Formalität, sondern nur die Realität hat einen goldenen Boden. Es giebt aber mehrere Kunstfertigkeiten, die nicht im Zunftgebiete liegen, z. B. die Beschäftigung des Kunstdrechslers, die Verfertigung musikalischer, optischer, mathematischer und physikalischer Instrumente, und die Papparbeit.

Indeß neben dem objektiven Zwecke der Kunstfertigkeiten, das ist, neben dem goldenen Boden des Handwerks, liegt hier noch ein subjektiver, der wenigstens ein echt silberner Boden ist. — Die Kräfte des jungen Menschen entwickeln sich; weniger haftet jetzt seine Phantasie an den Spielen des Knaben. Er bedarf und er will eine derbere Nahrung. Gebt sie ihm, laßt ihm das Uebermaaß körperlicher Säfte verarbeiten, die Kraft seines Armes durch mechanische Beschäftigung stärken, seinen Geist von Bildungsarbeiten erholen. Gebt seiner Phantasie einen unschuldigen Gegenstand, der ihn in müßigen Stunden stark anzieht, seine Erfindungskraft reizt, seine Sinne übt, das Magazin der Begriffe vermehrt, die Kenntnisse erweitert,

die Urtheile berichtigt. Gebt ihm Hand- und Kopffertigkeiten, die ihn in tausend kleinen Vorfällen des täglichen Lebens, wo die nur gelehrt erzogenen Menschen ohne Kopf da stehen, zu statten kommen. Ich müßte mich in eine sehr weitläuftige Zergliederung einlassen, wenn ich dies genauer erörtern wollte. Ich halte dieses jetzt für unnöthig, denn der Nutzen der mechanischen Nebenbeschäftigungen ist allgemein anerkannt.

Auf was für Handarbeiten soll man sich aber einlassen? — Rousseau sagt: „Jüngling! drücke deinen Arbeiten das Siegel der Manneshand auf. Lerne mit starkem Arme die Art und die Säge handhaben, einen Balken behauen, auf ein Dachholz steigen, den Giebel richten, die Tragbalken ꝛc. befestigen.“ — An sich recht gut, aber über die Mittelstraße hinaus! — Emil geht auch nur zum Tischler. Dahin laßt uns ihm folgen.

Ich kenne keine zweckmäßigere Handarbeit für den Jüngling, als die des Tischlers, in Verbindung mit der des Drechslers. Sie üben die körperlichen Kräfte auf mannichfaltige Art, gelinder und strenger, wie man will; sie gewähren eine reinliche Arbeit. Die Formen der Gegenstände, welche verfertigt werden, sind nicht so streng fixirt, wie in den meisten Werkstätten, sondern mehr der Willkühr unterworfen. Da behält der Geschmack, die Phantasie und die Erfindungskraft freiern Spielraum. Dieser Umstand ist, in Hinsicht auf Bildung, von größtem Werthe, und er ist es gerade, der von jeher die gebildetsten Personen, selbst Regenten nicht ausgeschlossen, an Arbeiten dieser Art fesselte. Vortrefflich wird der Jüngling, werde er, was er wolle, hier die Kraft der Arme, die Geschicklichkeit der Hände, die Schärfe des Auges und diejenige Eigenschaft bilden können, die ich kurz den praktischen Verstand nennen möchte. Aber man sollte weiter gehen und diese Handarbeiten noch zu einem bestimmten Zwecke leiten. Man sollte die studirende und nicht studirende Jugend

in die Geheimnisse einer Wissenschaft führen, welche die Seele des täglichen, geschäftigen Lebens ist. Dies ist ja der Schauplatz, auf dem sie einst handeln wird, warum enthält man ihr die Kenntniß jener Wissenschaft, der Mechanik meine ich, vor, welche auf ihre täglichen Beschäftigungen, auf ihre Erkenntniß, einen so gewaltigen Einfluß hat? — Dies ist, wie es mir scheint, eine der unverzeihlichsten Unterlassungssünden, die man in Entwerfung der Unterrichtsplane unserer Jugend begeht; denn man wird mir zugestehen, daß die Mechanik eine von den wenigen Wissenschaften sey, die jedem in allen Volksklassen, vom Tagelöhner bis zum Regenten, bald theoretisch als Hülfsmittel wichtiger Erkenntniß, bald praktisch in wirklichen Geschäften unentbehrlich ist. Was ließe sich nicht von einer Nation hoffen, die von Natur, vermöge ihres ausdauernden Geistes, zu Erfindungen aufgelegt ist; was ließe sich, sage ich, von ihr hoffen, wenn man theoretische und praktische Mechanik unter ihr verallgemeinerte, eine Wissenschaft, welche den meisten Erfindungen und Gewerben zum Grunde liegt!

Ich halte es daher für äußerst zweckmäßig, den angehenden Jüngling anfangs in den Arbeiten des Tischlers und Drechslers praktisch zu unterrichten, und ihm dadurch mechanische Kunst in die Hände zu bringen; wenn dies geschehen ist, ihn zur Zusammensetzung mechanischer Maschinerien zu leiten, und die Theorie dieser Wissenschaft gleich mit der Praxis zu verbinden, indem man die zur Erläuterung nöthigen Modelle selbst verfertigen ließe und am Ende sich auf Zusammensetzung ganz neuer Maschinen einließe. So würde körperliche Stärke und Geschicklichkeit genährt, und der Geist des Jünglings, der sich so leicht für Alles dies interessiren läßt, fände Nahrung in einer gedankenvollen Beschäftigung, die ihn vor einer großen Leckerhaftigkeit bewahrte, wozu das Temperament dieses Alters gewöhnlich so sehr geneigt ist.

Es giebt noch andere sehr nützliche Handarbeiten, die sich zugleich für das Alter der Knaben schicken. Dahin gehört die des Buchbinders, des Papparbeiters und Korbmachers, aber ganz vorzüglich der Gartenbau, den ich hier ganz besonders empfehle.

Diese sanfte, erheiternde Beschäftigung sollte, wenn es möglich wäre, von jedem Knaben getrieben werden. Es ist ein rührender Anblick, diese jungen, unschuldigen Geschöpfe sich hier an die Natur und unsere Urbestimmung näher anschmiegen zu sehen. Da werden Plane entworfen, da wird ein rohes Stück Land, unter Anstrengung der jungen Kräfte, nach und nach urbar gemacht, umzäunet, bepflanzet, begossen, gepflegt; da wird die wichtige Idee von eigener Produktion, vom Werth der Handarbeit und der Lebensmittel gefaßt, Fehlschlagung süßer Hoffnungen ertragen, durch neue Anstrengung ersetzt, der Geist in Thätigkeit erhalten und die Wange von Gesundheit gefärbt.

§. 3.

Uebungen der Sprachorgane.

Reinheit der Aussprache, richtiger Accent im Reden, lebhafte Declamation, diese so sehr empfehlenden und wichtigen Fertigkeiten sind im Ganzen selten, denn man überläßt sie gewöhnlich dem eigenen, zufälligen Fleiße des Individuums, gleichsam als wenn man glaubte, durch die Lösung des Zungenbandes schon genug gethan zu haben. Ich habe viele Redner gehört, aber nur Einen Bahrdt; viele rührende Sachen erzählen hören, aber selten Rührung empfunden. Denkt euch das schönste Stück von Händel oder Mozart und den Stümper, der es euch vorkratzt, so ist das Gleichniß richtig. Aber schon im täglichen Leben ist das Schnarren, Stammeln, Verschlucken, Dehnen und Singen eine Mißempfehlung.

Ein anderer bedeutender Fehler ist die Kraftlosigkeit der

Brust beim Reden. Was hilft es, daß eure Vorträge mit allen Blumen der Redekunst geschmückt, eure Gedanken wahr und schön, eure Gründe für Wahrheit und Tugend triftig sind, wenn wir Mühe haben, eure Rede zu vernehmen, wenn die Worte auf euren Lippen ersterben? — Es scheint mir unverantwortlich, daß unsere Erziehung, wenn auch nicht überall ganz und gar keine, aber im Allgemeinen viel zu wenig Rücksicht darauf nimmt, diesem Fehler vorzubeugen. Ohne mich weiter hierüber zu verbreiten, will ich das laute Lesen und Deklamiren im Freien nur als ein treffliches Mittel zur Ausbildung der Sprachorgane empfehlen.

Für Schulen sey hierzu eine schattige Stelle bestimmt. Hier läuft eine Bahn bis auf 100 oder mehr Schritte fort. Der jedesmalige zehnte Schritt ist mit einem Steine oder Pfahle bezeichnet. So entstehen mithin 10 oder mehr Standpunkte für die Lesenden. Der Aufseher sorgt für ein gutes Buch, eine Reisebeschreibung, eine Rede, ein Gedicht, ein Schauspiel, um Stoff zum erzählenden, rednerischen, poetischen oder dialogischen Tone zu haben.

Die Uebung nimmt ihren Anfang. Der Vorlesende begiebt sich auf den ersten, zweiten, dritten, vierten u. s. w. Standpunkt, das heißt 10, 20, 30, 40 und mehr Schritte von der Gesellschaft abwärts. Es kommt darauf an, ob seine Sprachorgane mehr oder weniger geübt sind und ob das Wetter still oder der Wind im Baumlaube unruhig ist, hiernach richtet sich die Entfernung des Lesenden, welche durch die Zuhörer bestimmt wird.

Alles ist Ohr und horcht, um Fehler in der Aussprache, im Accent zu entdecken. Der Vorleser hält am Ende jeder Periode inne, um von seinen Zuhörern die Censur zu erwarten. Alles ruft: undeutlich! unvernehmlich! wenn seine Stimme nicht völlig bis zu den Zuhörern vordringt; er sieht sich genöthigt, sie entweder mehr zu erheben, oder seinen

Standpunkt zu vernähern. Findet man im Gegentheile seinen Vortrag richtig, lebhaft, oder seine Aussprache gut, so klatscht man Beifall, und ist seine Stimme überflüssig durchdringend, so winkt man ihm, daß er seinen Stand weiter entfernen könne.

Ist es auf irgend eine Art möglich, die Sprachorgane durch Uebung vollkommener zu machen und die Brust zu stärken, so geschieht es gewiß durch dieses Mittel. Die Resonanz der Wände eines Zimmers ist hier nicht wirksam, die Organe müssen Alles selbst thun, sie müssen sich anstrengen und mit desto größerer Kraft sie arbeiten, um so deutlicher wird die Aussprache der einzelnen Sylben; sie sind verbunden, ihre Kraft auf Stärke und Deutlichkeit des Tons zu verwenden, und dadurch wird alle Eilfertigkeit unmöglich gemacht. Die Sache hat Aehnlichkeit mit der Zeichenkunst, je kleiner und schwächer wir einen Riß entwerfen, je undeutlicher wird er werden; entwerfen wir die Linien groß und stark, so fällt Alles deutlicher in's Auge.

Es kömmt mir nicht zu, hier Regeln der Aussprache, Declamation u. s. w. zu geben; ich begnüge mich, die Erzieher auf die angeführten Fehler und das vorgeschlagene Mittel aufmerksam gemacht zu haben.

§. 4.

Uebungen der Geduld und Abhärtung.

Ist denn das Leben stets gleich dem glatten, ungetrübten Spiegel eines Gewässers, zu dem kein Lüftchen gelangt? — oder erhebt sich, nach der großen, heilsamen Schulordnung, oft der Sturm, schäumen und brausen die Wellen, zur Uebung der Kraft, des Muthes, der Geduld, der Stärkung? — Es kann und wird ewig nicht anders seyn. Man weiß das sehr gut, ja dieses Bild ist gemein; und dennoch vergeßt ihr hiernach eure Maßregeln zu nehmen, wann ihr erzieht. Ist eure Erziehung im Allgemeinen, und besonders in den gebildetern

Ständen, nicht mehr berechnet für ein Leben voll Ruhe, Gemächlichkeit, Sicherheit, voll ewigen Frühlings? — Es ist wahr, die Jugend ist die Zeit des Paradieses und nichts kann barbarischer seyn, als sie durch orbilische Strenge zu verbittern; aber wir dürfen es nicht vergessen, daß die unschuldigen Bewohner einst aus diesem Paradiese heraus müssen, und wir sollten den Irrthum besiegen, nach welchem wir Alles, was unsere verwöhnten, zu zärtlichen Gefühle zu herb anspricht, auch für hart und grausam an sich selbst halten. Nur Gewöhnung! denn der Gewohnheit ist das Harte weich, das Rauhe angenehm, das Bittere süß u. s. w.

Es ist daher durchaus nicht orbilische Strenge, wenn man in die Erziehung, besonders der männlichen Jugend, einen männlichen Ton legt, ihren Körper vor Weichlichkeit hütet, ihn vielmehr abhärtet, sie gegen Gefahren abrichtet, und ihr die Züge des männlichen Charakters, Geduld, Standhaftigkeit, Furchtlosigkeit und Muth eigen zu machen strebt. Ein Knabe oder Jüngling von verhältnißmäßig vielen Fertigkeiten, Kenntnissen und hervorstechenden Talenten verdient Beifall, er wird vielleicht ein tüchtiger Mann; aber unsere ganze Liebe verdient der strebsamere Knabe und Jüngling, der die widrigen Eindrücke der Witterung, des Mangels, des Hungers, kurz des Schmerzes aller Art, wenn auch nicht immer mit heiterem, doch mit geduldigem, standhaftem Benehmen erträgt, Beschwerden heiter übernimmt, bei langen Arbeiten ausdauert, nie weibisch klagt, mit einem Worte in dessen Sinnesart der Gedanke hervorstechend ist, daß der männliche Mensch immer ein Stoiker im besten Verstande seyn müsse, um Mann zu seyn. Ein Knabe von dieser Sinnesart wird, auch bei weniger Talenten, auf jeden Fall ein Mann.

Ich übersprang die Linie der physischen Bildung? — Man bedenke doch, daß hier zwischen der physischen und in-

tellektuellen keine Gränzscheidung stattfindet. Macht denn nicht der Kitzel des Gaumens, die träge Ruhe des Körpers, die Vermeidung der unangenehmen Witterung, die große mütterliche Theilnahme an der kleinen Wunde am Finger, das Lager auf weichen Federn, die sorgsame Verhüllung des Körpers ꝛc. euern Zögling zum weichlichen Sybariten? — Es sind an sich nur kleine unbedeutende Sachen, die den Keim der Mannheit ersticken. Daran durfte ich wenigstens erinnern.

Armons toujours l'homme contre les accidens imprevus! — In diesem Rousseau'schen Ausspruche liegt sehr viel. Alle obigen Uebungen streben mehr oder weniger dahin, den Körper des jungen Menschen im Allgemeinen so zu bilden, daß er eine bisher ungewöhnliche Fertigkeit erhält, Gefahren und Zufällen aller Art leichter zu entgehen; viele sind schon gegen bestimmte Zufälle in Gefahren berechnet. Ich muß es den Aeltern überlassen, in wiefern sie ihren Kindern den Geist einhauchen wollen, durch welchen diese angetrieben werden, ein schmackhaftes Gericht mit einem Stück trockenen Brodes, das weiche Federbett mit dem Lager auf Stroh, zuweilen gar auf einer harten Bank, den willkommenen Schlaf mit mehrstündigem Wachen ꝛc. zu vertauschen.

Zweites Kapitel.

Die Lehre von der Schärfung der Sinne.

§. 1.

Verständigung.

Die Sinnlichkeit des Menschen, das ist seine Empfänglichkeit (Receptivität), durch sinnliche Eindrücke Vorstellungen zu bekommen, ist ein großes, fruchtbares, aber bisher nur,

durch den Zufall vielleicht, sehr mittelmäßig angebautes Feld. Groß und fruchtbar nenne ich's, weil bei weitem der größte Theil unserer Erkenntniß von ihm geerntet wird; dem Zufalle überlassen, weil wir uns gewöhnlich gar keine Mühe geben, es methodisch anzubauen, sondern weil wir seine Kultur den zufälligen Umständen geradezu überlassen, verhältnißmäßig nicht einmal so viel Mühe, als wir darauf verwenden, den Spürhund abzurichten; ja ich kann wohl noch mehr sagen, weil man die Sinnenanlagen des Menschen durchaus nicht nur nicht gehörig zu entwickeln sucht, sondern sie bald mehr, bald weniger, oft in ansehnlichem Grade erstickt. Um diese letzte Behauptung nicht zu hart zu finden, vergleiche man, ich will nicht einmal sagen die Sinnenschärfe des Naturmenschen, sondern nur die größere Sinnenvollkommenheit solcher Personen, die durch Umstände sinnlich geübter gemacht wurden, ich meine die der einzelnen Handwerker, mit der Stumpfheit vieler Personen gewisser Stände, von denen man fast sagen kann: sie haben Augen und sehen nicht, Nasen und riechen nicht, und deren Urtheile, wenn sie auf Sensationen beruhen, sehr häufig so kindisch sind, als das Urtheil des Säuglings, wenn er den Mond mit seiner kleinen Hand erhaschen zu können glaubt.

Die besten Erzieher haben Sinnenübungen empfohlen, aber es geschah immer nur im Allgemeinen, ohne daß sie sich auf nähere Auseinandersetzung der Sache einließen. Rousseau, von dem man viel Lichtvolles hätte erwarten können, empfiehlt sie uns, und sagt ohne weitere Entwicklung, um ihre Nothwendigkeit und Wichtigkeit auszudrücken: „um denken zu lernen, müssen wir unsere Organe, welche die Werkzeuge unseres Verständnisses sind, üben". Dann geht er sogleich zu einigen wenigen Beispielen über. — Aeußerst kurz ist der Verfasser der Abhandlung: Von der Bildung des Körpers, im achten Theile des Revisionswerkes; er beklagt sich, daß in allen

unsern Schriften höchstens nur allgemeine Lehrsätze über diese Materie vorkommen, und wiederholt das, was Rousseau vorschlägt.

Da die Materie wegen des Mangels an Beobachtungen an sich schwierig ist, so darf ich mich bei dieser und jener meiner Meinungen der Nachsicht meiner Leser erfreuen, zumal da ich mich bei Bildung derselben keiner fremden Leitung überließ. Für die Wahrheit ist es gemeiniglich auch besser, seine eigenen Ansichten zu sagen, als gedruckte noch einmal drucken zu lassen. Uebrigens sehe man dies blos als einen Versuch an. —

§. 2.

Möglichkeit künstlicher Sinnenübungen.

Um vielen meiner Leser verständlich zu seyn, muß ich Folgendes voranschicken, da man im gemeinen Leben die hierher gehörigen Hauptbegriffe bald verwechselt, bald gar nicht versteht.

Die Wirkung der Gegenstände außer uns auf unsern Körper heißt Eindruck. Er geschieht jedesmal auf gewisse Organe oder Werkzeuge der Sinne. Diese sind bei den niedern Sinnen die Empfindungsnerven, bei den höhern aber das Auge und Ohr, Werkzeuge, die den Eindruck erst vorläufig modificiren, um ihn für die Nerven zugänglich zu machen. Durch die Nerven pflanzt sich der Eindruck, vermöge einer höchst wirksamen Substanz (Nervensaft, Nervengeist, Lebensgeist) bis zu den Fibern des Gehirns fort und theilt sich hier auf eine unerklärbare Art der Seele mit. Erst jetzt empfindet sie ihn, und die Kraft, vermöge welcher sie dies kann, heißt Empfindungsvermögen. Dieses Vermögen ist der einzige allgemeine Sinn der menschlichen Seele, oder die Kraft, Eindrücke von außen her zu vernehmen. Wir werden täglich von tausend Gegenständen afficirt, die Eindrücke davon wirken auf unser inneres Empfin-

dungsvermögen, aber wir nehmen davon, um gemeinhin zu sprechen, keine Notiz; es bleiben dunkle Sensationen. Was ist nun noch nöthig, um sinnliche Empfindungen zu deutlichen sinnlichen Vorstellungen zu erheben? Ohne Zweifel eine Fertigkeit der Aufmerksamkeit, eine selbstthätige Kraft des Vorstellungsvermögens, welche die Sensation zur Wahrnehmung (Perception) erhebt und den sinnlichen Eindruck gleichsam abschätzt, berechnet, versteht.

Wenn von Sinnenübung die Rede ist, so fragt sich's nun, was soll denn eigentlich geübt werden? die Organe? nämlich das Auge, Ohr ꝛc.? die Nerven? — das kann wohl Niemand im Ernste behaupten, und doch sagt man gewöhnlich: das Auge, das Ohr wird durch diese oder jene Beschäftigung geübt. Von Instrumenten der Art kann man ja aber wohl nicht sagen, daß sie der Uebung unterworfen sind, vermittelst derselben übt sich ja immer nur die Person, welche sie gebraucht. Uebungen der Organe sind mir daher nicht recht denkbar; sie sind Instrumente, die auf festen physischen und mathematischen Gesetzen beruhen, wohl verderbt und allenfalls wieder hergestellt, aber nie über diejenige Vollkommenheit hinaus verbessert werden können, die sich auf ihre natürliche Construktion gründet.

Ich glaube, der Wilde hat keine bessern Augen, Ohren ꝛc. als die unsrigen sind, wenn wir sie nicht durch Lebensart und Sitten verderbt haben. Es folgt daraus, daß gesunde Sinnenorgane wenig oder gar nicht der Uebung unterworfen werden können, so wenig als die Art des Zimmermanns dadurch verbessert wird, wenn er sie durch Arbeit übt; ihre größte und unveränderlich bleibende Vollkommenheit ist die gehörige Stahlhärte, und die unserer Sinne vollkommne Gesundheit. Wenn blinde Personen durch's Gefühl sogar Farben unterscheiden lernten, so bestätigt dies dasjenige, was ich behaupte, oder man müßte annehmen, daß ihr Nervensy-

stem seit dem Anfange der Blindheit eine Revolution erlitten hätte. Das Letzte wird Niemand glauben. — Wir denken uns zwei Personen, deren Augen gleich gesund sind. Wir geben jeder einen Stab von bestimmter Länge, z. B. von einem Fuß. Wir verkürzen denselben um einige Linien, ohne daß sie es gewahr werden, und wir geben ihn wieder zurück. Die eine bemerkt die Verkürzung genau, die andre läßt sie sich nicht träumen. Liegt die Schuld an den Augen, oder an der größern Zartheit des innern Empfindungsvermögens, an der Fertigkeit der Aufmerksamkeit und selbstthätigen Kraft des Vorstellungsvermögens?

Hieraus lassen sich manche Erscheinungen erklären. Wenn viele Thiere weit scharfsinniger sind als der Mensch, so ist darum nicht ihr Organ vielleicht, wenigstens nicht immer, vollkommener als das unsrige; aber ihr Empfindungsvermögen ist geübter, ihre Aufmerksamkeit lebendiger, weil sie sich, so wie der wilde Mensch, mehr mit Sensationen beschäftigen, als wir. Und wenn der speculative Gelehrte meistens einen hohen Grad von Stumpfsinn verräth, so liegt die Schuld nicht an seinen Sinnenorganen, wenn sie an sich gesund sind, sondern am Mangel der Ausbildung seines Empfindungsvermögens und seiner innern Selbstthätigkeit, die natürlicher Weise sehr schwach bleiben mußten, weil er sich fast blos mit reinen Verstandesbegriffen beschäftigte und darüber die Sammlung empirischer Anschauungen und deren Ausbildung vernachläßigte.

Mir liegt daher an der vermeinten Uebung der Organe nichts; Alles an der Verfeinerung des Empfindungsvermögens, und an der habituell gewordenen Richtung der Aufmerksamkeit und innern Selbstthätigkeit der Seele auf sinnliche Eindrücke. Nur diese sind es, die der Uebung unterworfen werden können und sollen. Nun ergiebt sich die Frage: sind Uebungen der Sinne möglich? von selbst; denn wer zweifelt daran, daß die Aufmerksamkeit und die

innere Selbstthätigkeit erhöhet werden können? — Ich habe nur noch Einiges hinzuzufügen, wodurch die Möglichkeit der Verfeinerung des Empfindungsvermögens anschaulicher werden kann.

Der Zustand eines Schlafenden und sein Uebergang zum Erwachen ist sehr merkwürdig. Wir versuchen mancherlei Mittel, ihn zu wecken. Wir treten vor sein zufällig geöffnetes Auge, wir winken, wir lächeln, wir halten ihm unter die Nase eine Rose, wir sprechen sanft mit ihm, wir streicheln ihn leise, und er schläft fort. Laßt uns heftiger verfahren. Wir drohen, wir erregen einen heftigen Geruch, wir gießen einen Tropfen Wein auf seine Zunge, wir machen ein starkes Geräusch. Alle diese Eindrücke werden von den Organen aufgenommen, aber seine Seele empfindet sie nicht, er schläft fort. Ohne Zweifel erreichen wir die Absicht, wenn wir ihn heftig rütteln. Nun erhält seine Seele ein dunkles Gefühl von den Eindrücken, er erwacht. — Aehnlich ist unser großes Erwachen zum Leben. Die Organe des jungen Weltbürgers sind gesund, sie nehmen in einem Zeitpunkte die Eindrücke auf, aber die Seele liegt noch im tiefen Schlummer, der ihr aus dem Stande des Nichtseyns noch anklebt. Weder Licht noch Finsterniß, weder Geräusch noch übler Geruch afficirt sie. Aber ein heftiger Eindruck durch's Gefühl ist es ohne Zweifel, der sie endlich weckt. Von diesem Augenblicke an wird das Gefühl sein einziger Sinn, d. h. die Empfänglichkeit seiner Seele für Sensationen wird blos noch den heftigen Eindrücken des Gefühls offen stehen. Aber sie wird wacher von Stunde zu Stunde, und eben so wie der Erwachende aus dem tiefen Schlaf zum dumpfen Erwachen übergeht, wie er da allmählig zur Perception der sanftern Eindrücke gelangt, eben so schreitet das Kind im Erwachen zum Leben zur Wahrnehmung der sanftern Sinneneindrücke fort, die heftigern bahnen gleichsam den sanftern den Weg.

Da aber die Abstufung sinnlicher Eindrücke, von den heftigsten bis zu den gelindesten, die wir uns denken können, bis in's Unabsehbare fortläuft, so ist die Verfeinerung unseres Empfindungsvermögens von jenem ersten erweckenden Stoße an in's Unabsehbare hinaus möglich, und unser ganzes Leben kann, von dieser Seite betrachtet, als ein unabläßiges Erwachen angesehen werden; denn wenn immer noch Millionen sanfterer, noch nie empfundener Eindrücke übrig sind, welche die Seele nach und nach empfinden lernt, so windet sie sich eben dadurch immer mehr von einem Schlummer los, der sie ehmals mit Empfindungslosigkeit fesselte; so wird sie für neue, immer schwächere und schwächere Eindrücke stets fähiger, das ist wacher. Wir sind, wenn man uns die Augen verbindet, nicht im Stande, die Farben zu unterscheiden, unsre Seele schlummert noch für diese äußerst sanften Eindrücke; wenn es aber Blinde gab, die es konnten, sollten wir uns wohl sehr uneigentlich ausdrücken, wenn wir von ihnen sagen, daß sie mehr erwacht sind, als wir? —

So weit mein Raisonement über die Möglichkeit der Sinnenübungen. Obgleich es mit meiner Ueberzeugung vollkommen übereinstimmt, so könnte man doch noch dagegen einwenden: die Ausbildung des Empfindungsvermögens hat ihre Grenzen, wie bei jeder endlichen Kraft, und die gewöhnliche Ausbildung unserer Sinne ist daher wahrscheinlich, auf diesem Planeten wenigstens, für uns die höchste Staffel.

Dagegen spricht aber die Erfahrung so klar und deutlich, daß sie gar nichts weiter einwenden läßt, und es liegt ganz am Tage, daß die Mittelmäßigkeit unserer Sinnenschärfe, daß ihre Alltäglichkeit, wenn ich mich so ausdrücken darf, blos von der mangelhaften Anwendung und alltäglichen Uebung derselben herrührt, die wir den Sinnen angedeihen lassen.

Den Beweis für diese Behauptung führen solche Personen, die den Verlust eines Sinnes durch die Kultur eines

andern fast völlig ersetzten. Beispiele der Art sind allgemein bekannt, ich will sie daher ganz übergehen.

Um mich selbst von der Möglichkeit der Sinnenübung zu überzeugen, übte ich mehrmals einige Zöglinge, und fand unleugbare Beweise. W** aus Langensalza und v. H* aus Kopenhagen übte ich drei Sonntage, jedesmal ein bis zwei Stunden. Man kann von diesen nur so kurze Zeit fortgesetzten Uebungen keine Wunderdinge erwarten; indeß reicht das darüber geführte Protokoll vollkommen hin, zu beweisen, daß es gerade nicht nöthig sey, einen Sinn nicht zu besitzen, um einen andern zu exaltiren. Uebrigens es waren vorsätzlich fast nichts als Uebungen des Gefühls.*

§. 3.

Nutzen der Sinnenübungen.

Angeborne Ideen giebt's nicht; der Mensch kommt baar in dies Leben, und in sein geistiges Wesen sind höchstens nur die Gesetze niedergeschrieben, nach welchen es sich allmählig bewegen, das ist denken soll. Er ruht anfangs im stillen Schooße des Nichtseyns, er entsteht, ohne es zu wissen, er ist da, ohne sich selbst zu ahnen; er erwacht endlich — aber wodurch? Jene Gesetze würden ihn eben so wenig wecken als irgend eine Maschine durch die mechanischen Regeln ihrer Zusammensetzung in Bewegung gesetzt werden kann; es bedarf dazu eines Anstoßes von außen her; bei ihm eines Eindrucks durch irgend einen Sinn. Er empfindet zum erstenmale diese Erschütterung und betritt so die erste Stufe des Lebens, indem sein Geist eine Vorstellung daraus zu bilden anhebt. So sind es denn die Sinne, welche ihn aus dem Schlummer des Nichtseyns wecken, und ihm den Stoff zu

* Wer dieses Protokoll nachzulesen wünscht, findet es in dem Original von Guts-Muths Gymnastik Aufl. 2 pag. 478 ff.

Begriffen zu allererst zuführen. Von diesem Augenblicke an beginnt er die allmählige Schöpfung seiner gesammten Erkenntniß aus zwei Grundquellen, nämlich aus seiner Empfänglichkeit für Eindrücke und aus dem Vermögen, vermittelst derselben die Gegenstände zu erkennen; das ist, er sammelt sich sinnliche Anschauungen vermittelst der Sinne, er denkt diese Anschauungen, das ist, er bildet sie zu Begriffen durch seinen Verstand. Ohne sinnliche Anschauungen würde er folglich nie denken lernen, und ohne Sinne würde er nie Anschauungen haben. Folglich sind die Sinne Elementarlehrer des Denkens. Kann es denn nun gleichviel seyn, in welcher Volkommenheit sie uns die sinnlichen Anschauungen darreichen? eigentlicher, kann es uns gleichviel seyn, mit welchem Grade von Genauigkeit und mit welcher Wachsamkeit unser Empfindungsvermögen die Eindrücke von außen aufnimmt und darstellt, oder mit welcher Schläfrigkeit es sie auffaßt oder gar — — — verschlummert? — —

In diesem Wenigen liegt im Grunde Alles, was sich über die Nützlichkeit der Sinnenübung sagen läßt.

Wollen wir daher scharfdenkende Menschen bilden, so müssen wir sie erst zu scharfsinnigen machen, das heißt, so müssen wir vorzüglich in der Jugend ihr Empfindungsvermögen üben; bleibt ihre innere Selbstthätigkeit im Auffassen und Festhalten der Eindrücke durch irgend einen Umstand im hohen Grade schwach, so erhalten wir eine Gattung von menschlichen Maschinen, die man hin und wieder Tölpel nennt; Wesen, die nur dunkle Empfindungen erhalten, sehr schwer zu Vorstellungen gelangen, und Lebenslang im Seelenschlummer hinstarren. Tölpel sind freilich selten, aber Menschen, welche die Körperwelt mit einer Stumpfheit empfinden, die dem Beobachter oft sehr deutlich ins Auge fällt, und die in allen Urtheilen, welche auf sinnlichen Anschauungen beruhen, eine sehr merkliche Verstandesschwäche verrathen; Män-

ner, die sich daher in Angelegenheiten des gemeinen Lebens, wo unsre ganze Handlungs- und Benehmungsart aus Sinnenbeobachtungen und darauf gegründeten Urtheilen herfließt, oft so äußerst linkisch benehmen, daß man ihnen oft deßhalb den gemeinen Menschenverstand abspricht, sind sehr häufig. — Woraus will man denn dies anders erklären, als aus einer Stumpfheit ihres Empfindungsvermögens, als aus einer schläfrigen Darstellung der sinnlichen Eindrücke, als aus einer habituellen Unachtsamkeit auf dieselben, da wahrscheinlich im höhern Erkenntnißvermögen des Menschen keine natürlichen Fehler je statt finden, und aller Selbstbetrug im Schließen und Urtheilen blos in seinem niedern Erkenntnißvermögen gegründet ist?

Die erste Verarbeitung der sinnlichen Anschauungen verrichtet die Seele durch ihren Verstand, indem sie dieselben erkennt, d. h. zu Begriffen umschafft. Je genauer und deutlicher die Anschauung war, um so deutlicher wird der Begriff werden, welchen die Seele daraus bildet; jene sind gleichsam Originale, diese Copien; wenn die Züge und Umrisse der ersten mit Schärfe und Genauigkeit aufgetragen sind, so wird es auch möglich, die Copien scharf und genau darnach zu entwerfen; sind aber jene undeutlich und verwischt aufgetragen, wie sollen diese besser werden?

A* spricht mit B* über eine Angelegenheit, deren glücklicher Ausgang ganz von ihrem Betragen gegen eine dritte Person C* abhängt. A* macht Vorbereitungen, um dem B* zu sagen, was er zu thun hat, aber in dem Augenblicke hören sie beide die Ankunft eines Fremden, seinen Gang zur Treppe herauf und auf dem Vorsaale. B* bleibt gleichgültig. A* erkennt diesen Fremden sogleich am Gange; B* hingegen unterscheidet seinen Gang nicht, er ahnet es gar nicht, daß es C* sey. Kaum hat A* noch so viel Zeit, ihm mit zwei Worten die Hauptsache anzudeuten, als in dem

Augenblick tritt C* herein. Die Sache nimmt nun noch eine glückliche Wendung. Würde sie diese genommen haben, wenn des A* Sensation vom Gange des Fremden nicht genauer gewesen wäre als die des B*? — Bei ihm entstand nur eine dunkle Vorstellung von der Person, bei A* eine deutliche, und warum? weil sein Empfindungsvermögen in diesem Falle geübter war, als das des B*.

Man sieht aus dieser kurzen Entwicklung, daß die Beschaffenheit der Vorstellungen ganz von der Schärfe unsers Empfindungsvermögens abhängt, und beiläufig, daß dunkle Vorstellungen gegen deutliche fast gar keinen Werth haben.

Der größte Schatz des menschlichen Geistes besteht also in der Sammlung deutlicher Begriffe; diese liegen den edelsten Geisteskräften zum Grunde. — Wird die Erlangung deutlicher Begriffe erleichtert durch Stärke und Geübtheit unsers Empfindungsvermögens, so ist Uebung desselben als wahre Veredlung des Menschen von großer Wichtigkeit.

Dies ist zugleich der Grund, warum, seit Stuve und Lieberkühn, die Pädagogik auf anschaulichen Unterricht dringt, er ist weit fähiger, deutliche Begriffe zu bewirken, als der durch symbolische Zeichen.

Menschen, die man von Kindheit an sinnlich übte, zeichnen sich vor andern, denen man Begriffe ohne Anschauungen beizubringen suchte, die man schon frühzeitig auf die Abstraktionsfolter brachte, ganz ungemein aus; sie sind stets reger und wacher, ihr Geist entzieht sich der großen Schläfrigkeit, die nothwendig in Köpfen herrschen muß, in welchen nur dunkle Begriffe wie dumpfige Irrlichter auf sumpfigem Boden hervorhüpfen; er ist stets aufgelegt, sinnliche Eindrücke zu denken, weil ihm dies zur angenehmen Fertigkeit geworden ist. So sammelt er sich einen Schatz von Begriffen, so grün-

det er auf den Scharfsinn seiner Sinne den Scharfsinn des Geistes.

§. 4.

Beste Art die Sinne zu üben.

Der erste Grund sinnlicher Anschauung ist Bewegung, veranlaßt durch körperliche Gegenstände in unsern Nerven. Sie heißt Eindruck. Auf welche Art dieser durch die Nerven bis zum Gehirne und zur Seele fortgepflanzt werde, das kann uns hier gleichviel seyn. — Der Eindruck wird empfunden, oder nicht empfunden; und im ersten Falle wahr oder falsch, vollständig oder unvollständig. Soll hier die Methode der Sinnenübungen angegeben werden, so muß man, um nicht oberflächlich zu bleiben, zeigen: — A. Wie Sinnenirrthum entsteht, und wie er zu vermeiden ist; wie vollständige Anschauung erzeugt, und unvollständige verhindert wird; — B. Auf welche Art und durch welche Mittel die innere Empfindungskraft erhöht und dadurch das Nichtempfinden sinnlicher Eindrücke im merklich hohen Grade vermindert werden könne.

A. Wie entsteht Irrthum durch die Sinne und unvollständige Anschauung?

a. Aus dem Erkennen durch blos mittelbare Anschauung. — — Der Eindruck wird durch äußere Gegenstände verursacht. Nur dann, wenn äußere Gegenstände die Nerven unsers Gefühls, Geschmacks, Geruchs berühren, wenn Lichtstrahlen sich in unsern Augen brechen und Luftschwingungen unsere Gehörorgane erschüttern, wenn unser Empfindungsvermögen die daherigen Eindrücke aufnimmt, und unser Verstand sie anschaut, nur dann haben wir unmittelbare, sinnliche (empirische), Anschauungen durch diesen oder jenen Sinn. Wenn wir aber unmittelbare, schon durch irgend einen Sinn

gehabte Anschauungen erst vermittelst eines Schlusses zur Wahrnehmung durch einen andern Sinn bringen, so ist die Anschauung nicht mehr blos sinnlich, sondern sie nähert sich merklich der reinen Anschauung; wir wollen sie *mittelbare* nennen. Zum Beispiel, wir heben das Gewicht eines Centners in Blei, so erhalten wir unmittelbare Anschauung von der Schwere eines Centners durch's Gefühl; wenn wir aber in der Folge einen Bleiklumpen von gleicher Größe *sehen*, und wir sagen, er wiege einen Centner, so haben wir von dieser Schwere keine unmittelbare Anschauung, sondern nur eine *mittelbare*, die auf einen Schluß gebaut ist. Hier wird die Frage wichtig: in welchen Fällen können uns unsre Sinne zu *unmittelbaren* und in welchen nur zu *mittelbaren* Anschauungen verhelfen? — Aus der Natur der Sinne allein läßt sich dies nicht entwickeln, sondern nur daraus, wenn wir die Natur der auf die Sinne wirkenden Gegenstände mit zu Rathe ziehen und sie mit den Sinnen vergleichen. — *Form*, *Größe*, *Schwere*, *Farbe*, *Qualität* oder *Materie* und *Bewegung* im weitesten Sinne genommen, also auch alle Handlungen eingeschlossen, dies sind die allgemeinern Seiten, wodurch die Körper auf unsere Organe wirken, oder mit andern Worten die *Data*, woran unsere Sinne die körperlichen Gegenstände erkennen. Wenn wir sie mit der Natur unserer Sinne vergleichen, so sehen wir auf den ersten Blick, daß nicht alle von jedem Sinne *unmittelbar* angeschaut werden können, sondern nur nach folgender Zusammenstellung:

Form kann unmittelbar angeschaut werden durch	Gesicht, Gefühl.
Größe	Gesicht, Gefühl.
Schwere	Gefühl.
Farbe	Gesicht.
Qualität	Gefühl, Geschmack, Geruch, Gesicht.
Bewegung	Gesicht, Gefühl, Gehör.

Für die *mittelbare* Anschauung entsteht folgende Uebersicht aus näherer Vergleichung:

Form kann mittelbar angeschaut werden durch	Gehör.
Größe	Gehör.
Schwere	Gesicht, Gehör.
Farbe	Gefühl.
Qualität	Gehör.
Bewegung	Gehör, Geruch.

Die unmittelbaren Anschauungen gründen sich auf unbestechliche Wahrheit der Sinnenorgane,* die mittelbaren hingegen auf Schlüsse, die auf ehemalige Eindrücke und Anschauungen gebaut sind. Wird von diesen Eindrücken durch die Zeit nur etwas verwischt, so wird das Urtheil falsch, mithin auch die daraus erwachsene Anschauung. Verwischt sich z. B. von dem ehemaligen Eindrucke der Größe des Centners im Blei nur etwas, so werde ich in der Folge auch die kleinere oder größere Bleimasse für centnerschwer halten; oder wenn uns Jemand eine ausgehöhlte Bleimasse von Centnergröße vorlegte, so würden wir doch urtheilen, sie wiege einen Centner. So sind denn die mittelbaren Anschauungen weit trüglicher als die unmittelbaren, und aus der obigen Zusammenstellung wird es sichtbar, daß das Gehör diesem Betruge am häufigsten unterworfen sey.

b. Aus der zu sehr ausgebreiteten Thätigkeit der Sinne und ihrer Organe.

Aus der obigen Darstellung der Empfänglichkeit der Sinne läßt sich leicht einsehen, bei welchen Sinnen wir am

* Diese nehmen nach unwandelbaren Naturgesetzen die Eindrücke von außen her auf; ich kann mich daher nicht überzeugen, daß sie trügen sollten. Wenn der Gelbsüchtige Alles gelb sieht, und der Stab im Wasser gebrochen erscheint, so bleibt das Organ der Wahrheit vollkommen getreu, so wie der Spiegel bei der Darstellung seiner Objekte; aber wir machen uns eine falsche Vorstellung, indem wir die Wirkung des Mediums nicht mit hinein denken. Der Ausdruck: die Sinne trügen, ist also so unbequem als der: die Sonne geht unter. Man sollte sagen: wir trügen uns in den Sinnen, wenn man darunter die Organe versteht.

meisten dem Irrthume unterworfen seyn müssen. Wenn ein Rechnender bei gleich schlechter Fertigkeit die fünf Rechnungsarten eine Stunde fortrechnet, in welcher von ihnen wird er die meisten Fehler begangen haben? Augenscheinlich in der, in welcher er die meisten Zahlen zu Papier brachte. Ebenso ist es mit den Sinnen; bei denen, welche die ausgebreitetste Empfänglichkeit haben, das heißt die wir am meisten gebrauchen, werden wir uns auch am meisten irren. Wir sind die Rechnenden, die fünf Sinne die Species. Nach dem Maaße ihrer Empfänglichkeit richtet sich im Ganzen ihr Gebrauch. Wollte man die ganze Masse der sinnlichen Anschauungen eines Menschenlebens nach der obigen Zusammenstellung für jeden Sinn durch Zahlen ausdrücken, so entstehen folgende Verhältnisse:

hat unmittelbare Anschauungen		mittelbare Anschauungen	zusammen
Gesicht	5	1	6
Gehör	1	5	6
Gefühl	5	—	5
Geruch	1	1	2
Geschmack	1	—	1

Schon diese Verhältnisse kündigen das Gesicht und das Gehör als die trüglichsten an, und es stimmt vollkommen mit dem überein, was uns der ununterbrochene und größtentheils unwillkürliche Gebrauch dieser Sinne sagt.

c. Aus der Schwäche des Eindrucks. — Jeder Eindruck, der unmittelbar auf die Nerven geschieht, wird wirksamer und durchdringender seyn als derjenige, welcher nicht so körperlich auf sie wirkt. Die letzte Gattung findet beim Gehör und besonders beim Gesicht statt. Eindrücke durch's Gefühl sind daher ihrer Natur nach immer durchdringender, als jene durch's Gesicht.* Daher werden die letztern häufiger unrichtig verstanden werden.

* Dies ist der Grund, warum der Mensch in der frühesten Kindheit eher fühlt, als sieht und hört. Wenn wir aber die Eindrücke des

d. Durch Krankheit des Organs und seiner Empfindungsnerven. — Dies ist von selbst deutlich.

e. Durch innere Zustände der Seele, die alle den Charakter der Abwesenheit haben, z. B. Mangel an Achtsamkeit, Schlaf, tiefe Beschäftigung mit Verstandesbegriffen, Seelenkummer, heftige Affekten ꝛc. In diesen Fällen vernimmt die Seele den Eindruck nur halb und dunkel, und ihre Anschauung wird daher leicht irrig.

f. Durch zu heftige Wirkung eines andern Organs, z. B. bei starken körperlichen Schmerzen ꝛc., wobei die Eindrücke durch diesen oder jenen Sinn zu sehr in Schatten gestellt und daher nur dunkel und irrig empfunden werden.

g. Durch eine unvollständige Verwendung der Sinne. — Wir erkennen die Gegenstände durch die Betrachtung ihrer verschiedenen Seiten, oder an den oben angegebenen Merkmalen. Für diese sind immer mehrere Sinne empfänglich. So läßt sich die Form eines Dinges durch das Gesicht, Gefühl und oft auch durch das Gehör erkennen. Es liegt daher in der Natur der Sache, 1) daß keine vollständige Anschauung entstehen könne, wenn wir, mit Ausschließung der übrigen, nur einen Sinn anwenden, um zur Erkenntniß zu gelangen; denn die vollständige Anschauung ist das Agregat der Eindrücke, die wir durch alle diejenigen Sinne erhalten, welche für den Gegenstand empfänglich sind. 2) Durch unvollständige Anwendung der Sinne verfallen wir am ersten in Irrthum, weil da die Berichtigung des einen Sinnes durch den andern wegfällt.

§. 5.

Fortsetzung.

Nach den bisherigen Bemerkungen von a bis g lassen sich die Sinne 1) in Rücksicht auf Trüglichkeit ordnen; —

Gefühls am wenigsten verstehen, so liegt die Schuld ganz allein am Mangel der Uebung.

2) lassen sich hieraus die Regeln abstrahiren, die bei natürlichen Sinnenübungen zu beobachten sind. —

1) Ordnung der Sinne in Absicht auf Trüglichkeit. —

Das Gesicht wagt sich an Form, Größe, Schwere, Farbe, Qualität und Bewegung; es hat daher häufig Anlaß, uns irre zu leiten. Aber es stellen sich ihm viele tausend Gegenstände sogar gleichzeitig dar; wir werden daher auf unendlich viel Eindrücke des Gesichts gar nicht achten, viele falsch verstehen, zumal da die meisten zu sanft wirken, um unsere Achtsamkeit auf sich zu ziehen. — Da bei keinem einzigen andern Sinne diese Umstände in solchem Umfange zusammenkommen, so sind wir auch bei keinem dem Irrthume mehr unterworfen, als beim Gesicht. —

Das Gehör ist blos für Töne geschaffen. So lange diese in einer uns wohl bekannten Artikulation vorgetragen werden, verstehen wir sie, und wir haben dann wirklich unmittelbare Anschauungen, doch nur von den Tönen, aber noch nicht von den Gegenständen, durch welche sie hervorgebracht wurden. — In diesem Falle sind wir dem Irrthume nicht sonderlich unterworfen; wenn wir aber aus den Tönen auf Form, Größe, Schwere, Qualität und Bewegung schließen, und diese Schlüsse, wie es am häufigsten der Fall ist, auf unartikulirte Töne bauen; wenn wir aus dem Schalle die Größe des herabgefallenen Steines, aus dem Klange die Form eines Glases, aus dem Tone die Masse eines tönenden Körpers und aus jedem Laute oder Schalle eines sich bewegenden Körpers Bewegung oder Handlung errathen wollen, so ist, nächst dem Gesichte, kein Sinn irreführender als das Gehör; denn nächst jenem umfaßt keiner so viel und so gleichzeitig, und was noch mehr sagen will, kein einziger verleitet uns zu so viel mittelbaren Anschauungen, als das Gehör. —

Das Gefühl hat, die Farbe (?) ausgenommen, für alle Seiten der körperlichen Gegenstände Empfänglichkeit; aber

unmittelbar, also mit mehr Sicherheit. Es wird also schon deßhalb weniger dem Irrthume unterworfen seyn, als die obigen Sinne. — Ueberdem ist es ungleich mehr eingeschränkt als jene; wenn das Gesicht Millionen Gegenstände von der Nase des Sehenden bis zu den Fixsternen umfaßt, so sind nur wenige darunter, die das Gefühl treffen. — — Wegen ihrer größeren Wirksamkeit nennt man diese drei Sinne die edleren, und da sie es vorzüglich sind, welche uns mit Vorstellungen bereichern, so müssen sie vorzugsweise geübt werden, um so mehr, da wir bei ihrem Gebrauche dem Irrthume am häufigsten unterworfen sind.

Der Geruch folgt zunächst auf das Gefühl. Er erforscht die Qualität und sucht die Bewegungen zu vernehmen; wir werden folglich bei ihm leichter in Irrthum verfallen, als beim Geschmacke, der blos auf Qualität eingeschränkt und dessen Wirkungskreis weit enger ist. — Hieraus ergiebt sich die Regel, daß die drei edlern Sinne am meisten geübt werden müssen.

2) Regeln für natürliche Sinnenübungen: — Wenn wir den Irrthum vermeiden, so gelangen wir in's Lichtreich der Wahrheit; um folglich durch die Sinne zur Wahrheit zu gelangen, vermeide man die obigen Wege zum Irrthume. Folglich gehören:

a) Mittelbare Anschauungen nicht für den ganz jungen Weltbürger, denn der Schluß, auf welchen sie gebaut sind, beruht auf vielfältigen Beobachtungen, die er erst noch anstellen und seinem Gedächtnisse tief einprägen muß, ehe er ihn wagen darf. Um ihn aber für die Zukunft vorzubereiten, können ihm nie zu viel unmittelbare Anschauungen zugeführt werden, dies kann aber nur dadurch geschehen, daß man ihm die Eindrücke sinnlicher Gegenstände inprimirt, ohne dabei zu flüchtig zu seyn. Hier sey die Aussaat für seinen Geist, nicht in den geistigen Gefilden der Abstraktion;

er lerne jene anschauen, um so leichter wird ihm das Denken. Väter und Mütter! es ist, glaube ich, das süßeste, seligste Geschäft, diesen unsterblichen Keim in euren Kleinen zu entwickeln, mehr werth, als alles Nürnberger Spielzeug, mehr werth, als alle Büchergelehrsamkeit, die ihr so gern recht früh in ihre Köpfe bringen möchtet. Ihr beginnt dies Geschäft schon in der Wiege, ihr betäubt die junge Seele nicht durch ihr ewiges Geschaukel, ihr sucht sie durch sinnliche Eindrücke vom Schlummer des Nichtseyns immer mehr und mehr zu wecken. Ihr streichelt den kleinen Liebling, ihr scherzt und schwatzt mit ihm, ihr setzt ihn in Bewegung, das Wiegenlied tönt seinem ungeübten Ohr, ihr nähert ihn dem Lichte, ihr tragt ihn ins Freie, alles ist Leben um ihn, damit er leben lerne. So geht ein Jahr hin und mit ihm ist die Entwicklung des Kleinen schon weit gediehen. Ihr führt ihn jetzt zu allem, was den Sinnen vernehmbar ist; die Menschen umher, das Haus, der Hof mit seinen Thieren sind sein Spielzeug, weiter soll und muß er wenig haben, weiter will er auch nichts haben. Ihr seid die Lehrer, ihr schwatzt mit Worten und Gebehrden mit dem Kleinen, ihr zeigt ihm die einzelnen Theile der Gegenstände mit Namen, den Zweck, den Nutzen, alles entwickelt ihr gelegentlich, wie es sich darbent. Er versteht euch nicht? — O es ist keine Noth, er lernt es, ohne daß ihr es ahnet. Dann bildet sein Lallen sich — o es ist unaussprechlich angenehm — bald zu Wörtern, dann zu Worten, so lernt er die Sprache mit — wahren Begriffen. — Eine schönere, zweckmäßigere Geistesbildung ist für uns Menschen schlechterdings nicht da. — Die Säuglingsübungen sind vorüber, der Kleine spricht vernehmlich und höchst naiv; denn er versteht, er denkt das, was er spricht. — Die Sinnengeschäfte haben ihren Fortgang, denn sie sind ihm zum liebsten Zeitvertreibe geworden; überall bieten sich ihm Merkwürdigkeiten zu hunderten dar: die

Spinne im Gewebe beschäftigt, die Raupe am Blatt nagend, der Garten voll Insekten und Pflanzen, der Teich voll Fische und Gewürme, die Luft voll Vögel, der Boden voll Mineralien; die todte und lebendige Natur öffnet seinen Sinnen den unermeßlichen Schooß, und er beobachtet, er späht, er findet, entdeckt, sammelt. Er bringt dem Vater was er fand, und nun hebt unter sinnlicher Anschauung der Unterricht an. Wissenschaftliche Kenntnisse helfen dem kleinen Forscher nur da fort, wo seine sinnliche Anschauung aufhört. Seht da das A B C des gesunden Menschenverstandes, das weder durch's Buchstaben a b c, noch durch's Hineinpfropfen unverständlicher, anschauungsloser Begriffe in den Kopf gebracht werden kann. — Lesen! Lesen lernen! schreit gewöhnlich Alles. Man kann nicht früh genug damit anfangen, und wenn's endlich gelernt ist, so weiß das Kind nicht, was es mit dem Lesen machen soll; denn Bücher bestehen aus Begriffen, Begriffe sind ihm aber unverständlich, wenn sie nicht auf eigenthümliche Anschauungen gegründet sind. „Anschauungen ohne Begriffe, sagt Kant irgendwo, sind blind;" aber Begriffe ohne Anschauungen taub — wie Nüsse, denen der Kern fehlt, ein nebliches Wesen, das sich nicht fassen läßt. Daher will die geistige Natur des Menschen erst Anschauungen und dann Begriffe. Dieß ist der Grund, warum die Jugend nach anschaulichem Unterricht dürstet.

b) Der Sinn des Gesichts und Gehörs ist äußerst vorschnell und vielumfassend. Hieraus entstehen im menschlichen Leben eine große Menge von Irrthümern. Gewöhnlich durchschaut das Gesicht Millionen von Sachen schnell wie der Blitz die Gegenstände erleuchtet und wir sehen viel zu viel, um etwas zu sehen. Ebendaher gehen tausend Menschen durch das Leben ohne Bemerkungsgeist, denn sie sind nie gewöhnt, ihr Auge stets zu fixiren, das heißt im Grunde aber nichts anders, als sie haben sich nicht gewöhnt, die Ein-

drücke durch's Auge fest zu fassen und darüber zu denken. Es giebt hier kein anderes Mittel, als frühe Uebung in sinnlichen Anschauungen, so wie ich sie eben unter a berührt habe und sogleich unter c anführen werde.

c) Schwäche des sinnlichen Eindrucks findet wiederum besonders beim Gesicht und beim Gehör statt, die Gründe sind oben unter c angegeben. Man kann viel Personen oft mehrmals rufen und sie hören nicht, man berühre sie, und sogleich sind sie wieder gegenwärtig. Es liegt nicht am Organe, sondern am Mangel des Eindrucks. Dieser Mangel kann durch nichts ersetzt werden, als durch Aufmerksamkeit, und diese entsteht durch Gewöhnung. Es ist daher nöthig, daß die Kinder früh angeführt werden nicht blos die Natur umher im Großen oberflächlich zu betrachten, sondern sie auch bis in ihre kleinsten, dem Auge kaum noch sichtbaren Gegenstände zu verfolgen. Hier bieten alle drei Reiche der Natur eine sehr angenehme Gelegenheit dar. Euer Liebling betrachte nicht blos die gröbern Theile der Blumen, sein Auge dringe bis zu den kleinsten, er durchspähe die Wurzeln des Wasserdarms, die Sängeröhren, die Struktur der Häute, Rinden und Blätter des Holzes und mancher Saamenkörner, die Befruchtungswerkzeuge, die Fruchtböden, Staubwege mit ihren einzelnen Theilen, er zähle die Staubfäden ꝛc. und unterscheide die Struktur der Holzarten, der Steine, die Salze, die einzelnen Theile der Insekten. Ihr bewaffnet es bisweilen, um den jugendlichen Forschungsgeist noch mehr zu beleben; dann betrachtet es die Cirkulation des Blutes im Frosch, das Leben der Infusionsthierchen, die Cristallisation der Salze, die Federn des Schmetterlings ꝛc. Die Natur ist unerschöpflich! Wir verlassen das Vergrößerungsglas, wir führen den Kleinen wieder in's Freie. Hier öffnet sich wieder ein großes Feld zu sinnlichen Uebungen: welche Blume schaukelt dort 10 bis 30 Schritte von uns am Ufer des Baches, was für ein

Stein liegt neben ihr, welch ein Insekt sumset dort im Grase, und was für ein Baum ist's, der hier und dort 100 oder 1000 Schritte entfernt steht, was regt sich dort in einer Entfernung von tausend und mehren Schritten, ist's ein Thier, ein Mensch, wie ist seine Kleidung, was beginnt er? Was für eine Getreideart wächst dort auf jenem entfernten Acker, welch ein Vogel setzt sich dort? ꝛc. Musik, Gesang bilde früh sein Gehör, er merke auf das Gerassel des beladenen und nicht beladenen Fuhrwerks, und auf die Zahl der Pferde, auf das Gekreisch der Thüren, auf den Gang und die Stimme der Personen, auf die Modulation und das Geschrei der Vögel ꝛc. ꝛc. Dergleichen Uebungen lassen sich für jeden Sinn anstellen, zur Probe habe ich aber schon genug angeführt.

d) Ueber die Gesunderhaltung der Organe ließe sich hier viel sagen, aber eben deshalb muß ich diesen Gegenstand hier übergehen. Der Arzt reiche dem Erzieher die Hand, und dieser sey sorgsam, denn mit dem Verluste eines Organs schwindet ein großer Theil des geistigen Lebens dahin.

e und f) Abwesenheit des Geistes ist, wo nicht immer, doch meistentheils das Werk der frühern Erziehung. Ob es gleich der Natur sehr gemäß ist, daß der jugendliche Geist stets nach sinnlichen Anschauungen dürstet, so ist es doch auch auf der andern Seite sehr leicht, wenn dieser Durst einmal unterdrückt ist, ihn in das Gebiet der Abstraktionen zu führen und ihm hier im Denken oder vielmehr Phantasiren Unterhaltung zu geben, oder endlich mit der Einschläferung seiner Sinnenthätigkeit auch den Geist in eine Leere, in einen Schlummer zu versetzen, welcher der Abstraktion des Denkers gleich sieht, so lange man sie nicht in der Nähe betrachtet. In Rücksicht der hierher gehörigen, oben unter e und f angegebenen Abwege zum Irrthume, nämlich in Rücksicht des Seelenkummers, der Affekten und der zu heftigen Wirkung eines andern Organs, die sich nicht immer vermeiden lassen, ergiebt

sich die Regel, daß man die Jugend früh und bei jeder Gelegenheit aus eigener Erfahrung aufmerksam darauf machen müsse, damit sie früh anfange mischtrauisch gegen sinnliche Empfindungen zu werden, die sich ihr unter den obigen Umständen vorstellen. —

g) Die vollständige Verwendung der Sinne ist in der sinnlichen Anschauung ein sehr wichtiger, von den Erziehern aber noch sehr vernachlässigter Gegenstand. Was ich darunter verstehe, ist oben unter g schon angegeben. Ich kann mich daher hier kurz fassen. Die Regel heißt: das Kind gebrauche ohne Ausnahme alle Sinne, die zum Erkennen eines Gegenstandes fähig sind. Es gewöhne sich nicht vorzugsweise zu einem Sinne und lasse die andern schlummern. Wodurch will es sich denn selbst überzeugen, daß es durch den Einen Sinn die Anschauung schon richtig erhalten habe, wenn es nicht den Einen Sinn durch den andern bewährt, berichtiget oder vervollständiget? Es erforsche daher Form und Größe nicht blos durch's Gesicht, sondern auch durch's Gefühl, Qualität nicht blos durch's Gesicht, sondern auch durch's Gefühl, durch den Geschmack und Geruch. Wenn wir dem Kinde eine Blume zeigen, so ist es nicht genug, sie sehen zu lassen, es fühle und rieche sie auch, ja im Falle der Unschädlichkeit schmecke es sie. Ein Stück Eisen erkenne es nicht blos durch's Auge, seine Hand wiege, seine Zunge schmecke es, es höre seinen Klang ꝛc. — Die daraus entstehenden Vortheile für die Richtigkeit der Begriffe und folglich des Denkens scheinen, wenn man sie nur von speciellen Fällen abstrahirt, klein, aber im Ganzen wird die Erkenntniß-Sphäre dadurch ganz gewiß ungemein erhellt und erweitert werden. So sey denn Berichtigung des einen Sinnes durch den andern bei der sinnlichen Bildung des jungen Weltbürgers immer eine Hauptangelegenheit des Erziehers. Aber auch hierbei ist ein gewisser fester Gang und eine na-

türliche Methode nöthig. Es wird uns jetzt nicht mehr schwer werden, sie zu finden, wenn wir auf das zurücksehen, was ich oben von den Verhältnissen der Sinne zu den Gegenständen und von den daraus entstehenden Anschauungen gesagt habe. Vergleicht man nach der obigen Tabelle die verschiedenen Seiten der Gegenstände mit den Sinnen selbst, die zu ihrer Anschauung bestimmt sind, so sieht man sogleich, daß der eine Sinn einen Vorsprung vor dem andern habe. Wir werden die Formen und Größen der Gegenstände durch's Gesicht in der Regel weit schneller und richtiger erkennen, als durch das Gefühl. Hierdurch entsteht für die Sinne eine Abstufung nach folgender Uebersicht, wobei die mittelbar wirkenden Sinne eingeschossen sind.

Form } — Gesicht, Gefühl, (Gehör).
Größe }
Schwere — Gefühl, (Gesicht).
Farbe — Gesicht, (Gefühl?)
Qualität — Gefühl, Geschmack, Geruch, (Gesicht, Gehör).
Bewegung — Gesicht, Gefühl, (Gehör, Geruch).

Will man folglich die Sinne natürlich üben, so lasse man sie von Kindern so anwenden, daß der empfänglichere Sinn, das heißt der, welcher den deutlichsten Eindruck macht, zuerst gebraucht werde; denn es ist viel daran gelegen, daß letzterer gleich stark und richtig gemacht werde, damit sich kein Irrthum einschleiche, welches weit eher geschehen würde, wenn man denjenigen Sinn voran gebrauchte, der nur den schwächsten Eindruck machen kann, wie z. B. bei Formen das Gehör.

Zur vollständigen Sinnenverwendung ist die obige Regel, die sich auf die Natur der Sinne selbst gründet, noch nicht hinreichend, — um die Sache zu erschöpfen, muß auf die Gegenstände der sinnlichen Erkenntniß Rücksicht genommen werden.

Alle Formen lassen verschiedene Gesichtspunkte zu, aus

denen sie das Auge betrachten kann. Da diese die Gestalten auf unzählige Art verändern, so muß das Auge immer in so viel Gesichtspunkte als möglich gebracht werden. Dem Gefühle übergebe man sie in so viel Berührungspunkten als möglich.

Größe und Schwere werden als relative Begriffe nur durch Relation deutlich, folglich muß dem Gesicht und Gefühl frühzeitig ein Maaßstab eigen gemacht werden, mit dem die Objekte in Beziehung gebracht werden können. Da dies aber mehr zu den künstlichen Uebungen gehört, die bei kleinen Kindern noch nicht anwendbar sind, so geschehe die Vergleichung ohne bestimmten Maaßstab nur mit andern Körpern, damit sie sich gewöhnen, den sinnlichen Eindruck der Größe und Schwere immer relativ zu denken. Neben dem Thaler liege ihnen daher der Groschen, neben dem Baume das Haus, neben dem Steine und Metalle das Holz, der Kork ꝛc. Da aber der nahe und ferne Standpunkt die Anschauung der Größe sehr abändert, so muß er für das Auge häufig abgeändert werden.

Es giebt nur wenig Hauptfarben. Da diese aber bis ins Unendliche gemischt und dann noch durch die Verschiedenheit des Lichts, unter der sie erscheinen, auf unabsehbar verschiedene Art modificirt werden können, so entsteht daraus eine der schwersten Sinnenoperationen, und das Auge ist dem Irrthume nirgends mehr unterworfen, als hier. Den allgemeinen Maaßstab für die Farben machen die sieben Hauptfarben, und die allgemeine Regel für den ersten sinnlichen Unterricht ist: lehre diese Farben erst an sich selbst, dann in der Nähe und Ferne bei starkem und schwachem Lichte unterscheiden, dann gehe zu ihren deutlichsten Mischungen über und lehre mit ihnen die der natürlichen Körper vergleichen.

§. 6.

Fortsetzung.

B. Auf welche Art werden die innern Empfindungskräfte erhöht, so daß dadurch das Nichtempfinden sinnlicher Eindrücke in merklich hohem Grade vermindert wird?

Wenn wir den Grad der Ausbildung der Sinnlichkeit, so wie er durch die ganz gewöhnliche Erziehung und durch die alltäglichen Umstände hervorgebracht wird, mit demjenigen vergleichen, den bekanntlich viele hundert Taube und Blinde erreichen, welche den Mangel des einen Sinnes durch eifrige Kultur des andern bis zum Bewundern ersetzen, so werden wir wohl nicht daran zweifeln, daß die gewöhnliche Bildungsschule der Sinnlichkeit den Menschen noch in einem Schlummer lasse, der uns, wegen seiner Allgemeinheit, nur dann erst auffallen kann, wenn wir ihn mit der weit größern Munterkeit der eben benannten Personen vergleichen. Man scheint sehr geneigt, diese größere Entwickelung der Sinnenfähigkeit aus dem Grundsatze des Wiederersatzes der Natur herleiten zu wollen; worauf stützt sich denn aber dieser Grundsatz? – Auf eine wunderartige Wirkung der Natur ohne unsre Beihülfe? — Ich denke in der Regel blos auf Fleiß und Kraftanwendung der Subjekte, welche der Wohlthat jenes Ersatzes theilhaftig werden wollen.

Ich habe vorhin in den Absätzen a bis g die Methode angedeutet, wie man die Sinnenanlagen der zarten Jugend entwickeln könne; da sie auf die Natur der Sinnenoperationen gebauet ist, so nenne ich sie, wie die dadurch erreichbare Ausbildung, die natürliche. Ich bin sehr überzeugt, daß sich schon hierdurch die Scharfsinnigkeit des Menschen bis zu einem Grade erheben lasse, der den gewöhnlichen sehr weit übersteigt, daß es aber eine Methode gebe, durch

welche sich die Entwicklung des Empfindungsvermögens noch viel weiter treiben lasse, das läßt sich nicht nur aus der Natur dieses Vermögens von vorn her schließen, sondern es ist durch die schon so oft berührten Erfahrungen an Tauben und Blinden ganz außer Zweifel gesetzt. Ich nenne diese Methode im Gegensatze der vorigen die künstliche, weil sie allerdings von dem natürlichen Gange abweicht. Wenn nämlich die wichtigste Regel zu natürlicher Sinnenübung heißt: suche bei Erkennung der Gegenstände alle Sinne vollständig zu verwenden, so findet hier gerade das Gegentheil statt: hemme die Wirksamkeit der übrigen Sinne und gebrauche blos den, welchen du vorzüglich üben willst. Diese Regel gründet sich ganz auf das Benehmen solcher Personen, denen ein Sinn fehlt. Eben daher müssen bei diesen Uebungen bald die Augen verbunden, bald die Ohren zugedrückt, bald die übrigen Sinne von sinnlichen Eindrücken zurückgehalten werden. Wenn die natürliche Uebung der Sinne der Jugend schon eine große Fertigkeit verschafft hat, etwa im 8. bis 10. Jahre, dann erst halte ich es für eine angenehme und sehr nützliche Beschäftigung, sie auf diese Art künstlich zu üben. Ich will hier einige der künstlichen Uebungen angeben; leicht wird sie Jeder vermehren.

a) Uebung des Gefühls. Es ist bekannt, daß wir diesen Sinn durch die so große Vorschnelligkeit des Gesichts und Gehörs sehr vernachlässigen; ich glaube daher, daß man sich ganz vorzüglich darauf einlassen müsse, ihn bis zu einem höhern Grade zu entwickeln. Die Augen werden dabei verbunden. 1) Der Geblendete erkennt Personen durch Betastung ihres Gesichts, oder durch Befühlung ihrer Hände; 2) unterscheidet Münzen; 3) versteht, was man ihm mit einem Bleistift oder dergleichen in die Hand schreibt; 4) erkennt allerlei Blätter von Holzarten und bekannten Pflanzen; 5) schätzt Kälte und Wärme der Luft und des Wassers nach

Thermometergraden. 6) Er unterscheidet eben so vermittelst der specifischen Wärme und Kälte polirte Metallplatten von gleichen Formen; 7) schätzt die Schwere durch's Gefühl nach Pfunden, Lothen und kleinern Gewichten. So giebt er an, wie viel ein Bleiklumpen, ein Stück Holz, ein Stein u. s. w. Pfunde wiege, wie viel Stücken von einer großen Münzsorte man ihm auf die Hand gelegt habe; er giebt nach der Schwere an, welches von mehrern gleichgroßen und gleichgeformten Metallstücken Eisen, Silber, Kupfer u. s. w. sey. Er thut eben dies mit verschiedenen Holzarten. 8) Er erkennt durch's Gefühl allerlei Zeuge, allerlei Holzarten. 9) Er schätzt die Blätterzahl eines Buchs, giebt das Pagina an. 10) Unter mehreren Blättern Papier von einerlei Sorte sondert er die beschriebenen, bedruckten und noch reinen Blätter von einander. 11) Er schreibt ohne Licht. 12) Er schätzt die Länge mehrerer Stäbe nach Fußen und Zollen, ohne einen andern Maaßstab zu gebrauchen, als sein Gefühl; eben so die Fläche eines Tisches, den Inhalt verschiedener Körper, der Hohlmaaße. 13) Er bildet allerlei leichte Figuren, z. B. mathematische Körper in Thon oder Wachs, wobei nicht nur auf Form, sondern auch auf Größe Rücksicht genommen wird. Er schneidet Federn und schnitzt allerlei andre Sachen. 14) Er erkennt Körper, die man ihm in die Hand giebt, z. B. Kreide, Siegellack, Obstarten u. s. w. 15) Er sucht erhabene Schrift z. E. auf großen Münzen zu fühlen. Mir ist der Fall zweimal vorgekommen, daß ein Knabe die 3 auf einem Weimarischen Dreipfennigstücke und die 12 auf einem Groschen angab.

b) Uebungen des Gesichts. Da die Eindrücke durch's Gesicht außerordentlich sanft wirken und der Irrthum bei denselben so häufig ist, so ist die Uebung desselben ganz vorzüglich nöthig. Hier sind einige Vorschläge. 1) Der Zögling erkennt allerlei entfernte Gegenstände, theils draußen im Freien, theils im Zimmer. Dort durchspähet sein Auge eine

ganze Landschaft, er studirt sie genau durch und sagt seinem Führer mit abgewandtem Gesichte alles an, was er gesehen hat. Oft werden nur einzelne Gegenstände erforscht und ein gutes Fernrohr bestätigt oder widerlegt jedesmal die Wahrheit oder den Irrthum. Hier liest er in ungewöhnlicher Entfernung aus einem Buche, oder erkennt kleinere Gegenstände, allerlei Zeuge, Holzarten u. s. f. 2) Er schätzt Größen in allerlei Richtungen, als Längen, Höhen, Breiten, Tiefen, Flächen und Körper, bald im Großen, nach Schritten und Klaftern, oder nach der Zeit, die man nöthig hat, sie zu durchgehen. Da kommen die Fragen vor: wie weit ist dieser Baum von jenem entfernt, wie lang diese Wiese, dieser Wald, dieser Weg, wie weit entfernt das Dorf, wie hoch dieser Baum u. s. f., bald im Kleinen, nach Fußen, Zollen, Linien u. s. w. Durch wirkliches Nachmessen wird in jedem Falle der Irrthum berichtigt oder die Wahrheit bestätigt. Junge Leute erhalten darin sehr bald eine Fertigkeit. Vor allen Dingen ist es nöthig, ihnen dabei die verschiedenen Maaße so tief als möglich einzuprägen. Ist das erst geschehen, so lernen sie auch bald die Kunst, sie in allerlei Richtungen, bald so, bald so anzulegen und mit dem Auge zu messen. Auf Methode kann ich mich jedoch hier nicht einlassen, jeder wird sie bei einigem Nachdenken leicht von selbst finden. 3) Er zeichnet mathematische Figuren ohne Zirkel und Lineal, rechte Winkel Dreiecke, Winkel von bestimmten Graden, Kreise mit ihren Mittelpunkten; Linien werden in bestimmte Theile getheilt, wirkliche Maaßstäbe nach Fußen, Zollen und Linien auf Stäbe geschnitzt, mathematische Körper bald perspektivisch von der Natur kopirt, bald Netze dazu aus freier Hand entworfen, in Pappe geschnitten und zusammengefügt u. s. w. Alle dergleichen Sachen werden am Ende mit mathematischen Instrumenten geprüft und die Irrthümer berichtigt. — 4) Er mischt nach einer Mustertabelle, die eine große Menge von Farben-

schattirungen enthält, die sieben Hauptfarben und trägt sie wirklich darnach auf's Papier, oder er giebt nur durch Worte an, aus was für Farben jene Nüancen entstanden sind. 5) Er schätzt die Schwere verschiedener Körper blos nach dem Blicke. 6) Man spricht mit ihm durch bloße Lippenbewegung.

c) Uebungen des Gehörs. Eine der schönsten Uebungen für das Gehör ist bekanntlich die Musik, aber eine der vorzüglichsten das Clavierstimmen. Schade, daß dies Geschäft für junge Leute viel zu langweilig und verdrüßlich ist. Einer meiner Jugendfreunde erkannte nicht blos jeden Accord, sondern auch jeden einzelnen Ton, den man auf seinem Clavier angab, völlig untrüglich. Ich gestehe, daß ich die Methode nicht kenne, dahin zu gelangen. Sehr gut ist die Art des Blindekuhspiels, wo der Geblendete aus dem geringsten Laute der Person, welche sie ertappt hat, errathen muß, wer sie sey. Folgendes ist aber von Allem das Zweckmäßigste. Die jungen Gesellschafter verbinden sich die Augen und ihr erwachsener Freund verrichtet bald dies, bald jenes, was sie durch das Gehör erkennen müssen, oder mit andern Worten, er verursacht auf hundert Arten ein Geräusch und sie geben das Entstehen davon an. Alle gewöhnlichen Verrichtungen, z. E. Gehen, Schreiben, Federschneiden ꝛc. werden sehr leicht erkannt, man geht also bald zu ungewöhnlicheren über, z. B. man steigt auf Stühle, man setzt sich zu Boden u. s. w. — Dies Alles ist noch ziemlich leicht, aber man geht weiter, man läßt durch das Gehör die Form, die Größe, die Qualität errathen. Was für ein Gegenstand ist es, den ihr jetzt schallen hörtet? ein Glas, ein Topf, eine Glocke, ein Stück Eisen, Gold, Stahl, Kupfer, Silber, Holz? der Schrank, Tisch? Von welcher Form und wie groß sind etwa diese Gegenstände? u. s. w.

d) Uebung des Geruchs und Geschmacks. Blumen, Nahrungsmittel von allerlei Art, manche Metalle und viel

andere Körper, Baumblätter, frische, oft auch schon trockene Holzarten u. s. w. lassen sich bei verbundenen Augen und ohne sie zu berühren, durch den Geruch, und die meisten derselben auch durch den Geschmack erkennen.

Alle diese Uebungen lassen sich von Jedem, der über die Verrichtungen der Sinne etwas nachgedacht hat, sehr vermehren und verfeinern. Jede bedarf aber einer eigenen Methode, nach welcher sie veranstaltet werden muß; diese hier anzugeben würde mich viel zu weit geführt haben, und jeder Nachdenkende wird sie leicht von selbst finden. Eine der allgemeinsten Regeln bei diesen künstlichen Sinnenübungen ist, nicht die Ordnung in Anwendung der Sinne zu gebrauchen, die ich oben bei den natürlichen Uebungen der Sinne angegeben habe, sondern hier gerade einen entgegengesetzten Gang zu nehmen, nämlich den Sinn voran zu gebrauchen, der den schwächsten Eindruck macht und so rückwärts fortzugehen. Ein Beispiel hierüber mache den Beschluß. Die Augen sind verbunden und ein Stück Papier kommt in Untersuchung. Wir fangen bei der Qualität an. Ich halte es dem Geblendeten vor die Nase, ob er vielleicht im Stande ist, es zu riechen. Kann er's trocken nicht, so feuchte ich sogleich ein anderes Stückchen an und es wird wahrscheinlich, daß er den Eindruck vernimmt. Sagt er jetzt, es sey Papier, so erwidre ich etwa: urtheile nicht zu schnell! um ihn mit Fleiß noch in Ungewißheit zu erhalten, damit die folgenden Sinne noch das Ihrige thun können. Ich rathe ihm, sein Gehör zu Hülfe zu nehmen und streiche leise mit der Fingerspitze über das Papier hin, oder ich lasse es behutsam fallen. Jetzt ruft er von Neuem: ja, es ist Papier! — Wie, antworte ich, könnte es nicht auch Pergament oder ein großes trocknes Baumblatt seyn? So mache ich ihn wieder ungewiß, um seine Achtsamkeit mehr zu spannen. Jetzt drehe ich von Papier eine kleine Kugel, feuchte sie an und lasse ihn schmecken. Er wird nun mit mehr

Dreistigkeit darauf bestehen, es sey Papier. So überzeuge dich denn mit mehr Gewißheit. Hier halte ich ihm das Blatt zum Angreifen und er freut sich, nicht Unrecht gehabt zu haben. Ich lasse ihm aber nur einen kleinen Theil davon zwischen die Finger fassen, damit die Größe, die jetzt in Untersuchung kommt, nicht verrathen wird. Ich lasse es mehrmals zu Boden fallen, ich ziehe den Rand davon zwischen den Fingern durch und lasse ihn aus dem Geräusch in beiden Fällen auf die etwaige Größe des Papiers schließen. Er wird bei einiger Uebung bald im Stande seyn, das Duodezblatt vom Quartblatt zu unterscheiden. Jetzt übergebe ich ihm das ganze Stück, damit er mir die Größe in Zollen, so wie auch die Form davon genau angebe. Er umfährt mit den Fingern bedächtlich den ganzen Rand und giebt mir beides an. Bin ich mit einer wörtlichen Beschreibung der Form, im Falle sie sich dadurch nicht genau angeben läßt, nicht zufrieden, so ersuche ich ihn, den Eindruck derselben genau zu behalten, weil ich nach Oeffnung der Augen eine Zeichnung davon verlangen würde. Jetzt frage ich nach der Farbe des Papierstücks. Ob sie durch's Gefühl je unmittelbar empfunden werden könne, daran zweifle ich sehr, aber vielleicht schließt er sie aus der Masse des Papiers, er wird wenigstens mit der Zeit angeben können, ob es grobes, graues oder weißes Papier, ob es mit einer Farbe übertragen, ob es bedruckt, beschrieben oder rein sey. Hier endigt sich das Examen. Ich entferne das Papier, er zeichnet mir die Figur desselben, ohne es noch gesehen zu haben, mit Bleistift, und es kommt nun zu einer Vergleichung der Zeichnung mit dem Papiere und zur Berichtigung durch's Auge.

Anhang.

Nöthige Bemerkungen über Geschlecht, Stand, Bestimmung, Alter und Methode.

Ich habe nur für Knaben und Jünglinge eine Gymnastik geschrieben und maße mir die Entscheidung der Frage, ob auch die weibliche Jugend förmlich zu Leibesübungen anzuhalten sey, nicht an. Die Meinungen gehen hier von einander ab; es giebt mehrere wichtige dafür und dagegen. Ich selbst halte es mit den letzteren. Aber so sehr ich selbst überzeugt bin, daß ein förmlicher gymnastischer Kursus, wie ich ihn bisher angegeben habe, für die weibliche Jugend nicht seyn könne, eben so klar ist es mir und gewiß tausenden, daß die physische Erziehung des Weibes in den gebildetern und höhern Ständen eben sowohl ein Extrem ist, als es selbst die Spartanische Weibererziehung für uns nur immer seyn könnte. Wer in aller Welt hat denn dieses System der Erziehung anders erfunden, als die Convenienz und Mode? — Ist dies, wie es mir scheint, wirklich der Fall, so sind die armen Mädchen der höhern Stände wahrhaftig zu beklagen; denn jene Damen haben eine Erziehungsart eingeführt, die den Körper zärtlicher als den des Säuglings macht, indem sie nur Bewegung erlaubt, die diesen Namen nicht verdient, indem sie durch viel zu häufiges Sitzen die Circulation hemmt, die Verdauung verderbt, die Nerven schwächt, gegen den Einfluß der Witterung gar zu empfindlich macht u. s. w. Alles das und wohl noch mehr sagt die tägliche Erfahrung. Wie viel tau-

send Frauen der vornehmern Stände leiden an Nervenübeln, an allgemeiner Schwäche u. s. w. Wahrhaftig eine Erziehung und eine dadurch begünstigte Lebensart, die so traurige und für den gebildetern Theil der Menschheit so bedenkliche Folgen hat, verdient den Namen einer höchst verkehrten. Ist auch das Weib nicht bestimmt zu männlicher Kraft und Ausdauer und zu männlichem Muthe, sind die Arbeiten, Geschäfte und Gefahren des Mannes auch nicht die des Weibes; so kann dieses seinen schönen Körper doch wohl nicht blos dazu haben, um ihn nur zu allerlei kleinen eleganten Sachen abzurichten, übrigens aber ihn so unabgerichtet und ungeschickt zu lassen, wie den Körper des noch unbehülflichen Kindes. Auch das Weib soll seinen Körper gebrauchen können, soll nach Herrschaft über ihn streben und ihm Gewandtheit und Ausdauer geben; es ist nicht bestimmt, durch diese Welt zu kränkeln, sondern zu leben, sein Loos soll nicht Krampf und hysterische Schwäche, sondern Gesundheit und Vollkräftigkeit seyn, es soll nicht kranke — nein, es soll gesunde Kinder gebähren! — Will man den Zweck, so muß man auch die Mittel wollen. Sie in einer Apotheker-Büchse zu suchen, ist lächerlich. — Keine förmliche Gymnastik für die Mädchen, aber tägliche Bewegung im Freien, muntere und bewegende häusliche Verrichtungen, kleine Fußreisen und mit guter Auswahl, für das Mädchen von 6 bis 12 und 14 Jahren selbst manche von den oben angegebenen Uebungen, die gefahrlos, vortheilhaft und weit anständiger wären als das Reiten.

Ich kehre zur männlichen Jugend zurück. Ich höre die Frage: welche Jugend in Hinsicht auf Stand und künftige Bestimmung soll Gymnastik treiben? — Eine sonderbare Frage! ich möchte sie durch die Gegenfrage beantworten: in welchem Stande, bei welcher Bestimmung spielt denn die Jugend einst eine Rolle ohne den Körper? Werde sie, was sie wolle, aus dem Stande des Menschen tritt sie dadurch nicht heraus, von

den Verhältnissen, in welchen sie durch ihren Körper mit der physischen Welt steht, kann sie sich nie abtrennen. — Allein, erwidert man, diese Verhältnisse finden in tausenderlei Abänderungen und Beschränkungen statt, der Gelehrte braucht nicht den Körper des Soldaten, der Schneider und Weber, kurz der sitzende Arbeiter nicht den des Matrosen, des Landmanns; er ist für ihre Beschäftigungen nicht passend, zum Sitzen nicht gewöhnt, er würde um so eher erkranken. — Freund, du hast von der gymnastischen Erziehung, wie ich sie wünsche, viel zu übertriebene Vorstellungen; du denkst dir darunter die Erziehungsart wilder Völker, die durchaus nichts in sich begreift, als Uebung und Abrichtung des Körpers. Warum thust du mir solch Unrecht? Dies ist ja nicht mein Wille. Ich dringe darauf, daß die Jugend während ihrer ganzen Schulzeit und auch späterhin, zumal wenn es der künftige Stand räthlich macht, in Rücksicht auf Alter täglich mehrere oder wenigstens Eine Stunde statt des zwecklosen und oft nur gar zu schädlichen Herumlaufens ꝛc. körperlich geübt werde; ich finde dies nöthig für die Jugend aller Stände und aller Bestimmungen; ich halte alle Anstalten, nicht blos die Land- und Bürgerschulen, sondern auch und vorzüglich die Gelehrtenschulen und Universitäten für unvollständige, alle Militär-, alle Land- und See-Kadettenschulen für höchst unvollständige Anstalten, wenn sie für die Erziehung des Körpers keine Einrichtung treffen, die für den Zweck ihrer Subjekte vollständig genannt werden kann. Auch alle Privaterziehung finde ich sehr übel berechnet, die diesen Gegenstand aus ihrem Plane ausschließt. Will ich denn da die Jugend ganz von ernsten und mit Sitzen verbundenen Beschäftigungen abziehen? — Wenn man, wie in Schnepfenthal, zur Sommerzeit täglich 8 und mehr Stunden auf geistige und 4 auf körperliche Beschäftigungen verwendet, von welchen letztern nur Eine, an manchen Tagen zwei der eigentlichen Gymnastik gewidmet

sind: Freund, da hat man immer noch genug Zeit zum Essen, Schlafen und — Sitzenlernen. Allein, erwiderst du nochmals, der so erzogenen Jugend wird Körperübung zum Bedürfniß, sie will dann auch als sitzender Arbeiter ihre tägliche Motion haben. — Und ich, Freund, wollte ein Fest feiern, könnte ich's dahin bringen, denn dadurch würden tausende nicht blos von verderblichen Spielen abgezogen, sondern auch gesünder erhalten. — Noch einmal erwiderst du mit der Einwendung: heißt das nicht aus der wirklichen Welt herausgehen? Tausende sind vom Morgen bis zum Abend an die Werkstühle aller Art gefesselt, sie müssen da ausdauern, von Bewegung ist nicht die Rede! — Gegner, ich merke endlich, wohin du willst, ich soll den einstigen Bürger schon zum Voraus in die Fesseln hineindrängen, die seiner künftig erwarten, er soll sich schon an die Schwielen gewöhnen, die sie ihm einst drücken werden. Allein ich halte es nicht für Recht, für eine Anomalie wirksam zu seyn, deren Nothwendigkeit nicht erwiesen ist; nicht für Recht, sogar schon den noch aufblühenden jugendlichen Körper ihr mehr zu unterwerfen, als schon durch Umstände von selbst und mehr geschieht, als heilsam ist. Bei dem bisher gewöhnlichen weichlichen Tone unserer physischen Erziehung scheint es mir nöthig und weise, nicht noch mehr, als es leider von selbst geschieht, auf Erschlaffung und Kränklichkeit, sondern auf physische Stärkung und körperliche Geschicklichkeiten hinzuarbeiten, um selbst derjenigen Jugend, deren Loos einst große Eingeschlossenheit seyn wird, theils möglichst viel Kraft zum Zusetzen mitzugeben, theils um ihr Lust und Geschmack für körperliche Anstrengung, ja selbst das Bedürfniß physischer Thätigkeit zu geben. Daß übrigens der künftige Soldat und Seefahrer, so wie jeder, der entweder einst nicht an sitzende Fabrikarbeit gebunden ist, oder dessen Stand eine vollkommnere Totalbildung erfordert, in seiner Jugend auch die gymnastische Bildung weiter zu treiben habe, als der

sitzende Arbeiter, das ist, denk' ich, von selbst einleuchtend. Einem Jeden sein Theil zu bestimmen, das ist nicht hier meine Sache. Ich habe hier das Gebiet der Gymnastik streng pädagogisch nach Grundsätzen begränzt, nimmer werde ich genöthigt seyn, wie Basedow einst nach Gefühlen zu weinen, vielmehr darf ich die Hoffnung hegen, zur Stärkung und Erhaltung des physischen Menschen etwas beigetragen zu haben und durch gymnastische Fertigkeit Menschenleben gerettet zu sehen: ein Glück, das ich schon mehr als einmal erlebte. Ich kann mich daher ganz bestimmt dahin erklären: Wirst du, vaterländische Jugend! auch einst an sitzende Arbeit gefesselt, nie wird es dich gereuen, wenn du dir in deiner Land- oder Bürgerschule vom sechsten bis zum vierzehnten, fünfzehnten Jahre in den Zwischenzeiten, die dir zur Erholung gewährt werden müssen, allmählig alle Fertigkeiten aneignest, die oben beschrieben worden sind, etwa abgerechnet das Fechten. Jede hat ihre Grade. Bis zu welchem du in deinem Alter, bei deinem Körper, bei deiner Gesundheit hinaufschreiten könnest, das muß ich dem Ermessen deiner Erzieher überlassen. Uebertreibungen werden dir hier nie aufstoßen. Erfordert aber dein künftiger Stand den ganzen physischen Menschen von möglichster Kraft, Dauer und Gewandtheit, wirst du einst Soldat u. s. w., oder willst du deine Bildung in jeder Hinsicht vollenden, so suche auch in allen körperlichen Uebungen Vollkommenheit, suche noch jenseits der Kadetten- und Gelehrtenschule, so wie auf der Akademie auch physische Vollendung.

In welchem Alter ist die Gymnastik zu beginnen? Ist Vorbereitung dazu nöthig? — Man kann es Aeltern und Erziehern nicht genug wiederholen, daß die verschiedenen Theile der physischen Erziehung in Einen Ton zusammengestimmt werden müssen, weil das Mol und Dur sich hier nicht mit einander verträgt, und man Unheil stiftet, wenn man durch die eine Behandlungsart verzärtelt, indeß man durch die

andere physische Stärkung bezweckt. Zwar ist es gewiß genug, und vielfältige Erfahrung sagt es mir, daß Knaben von 12 und 14 Jahren, die bis dahin nach der gewöhnlichen zu zärtlichen Erziehung behandelt, und an sich schon von schwächlichem Körper waren, auch dann noch mit vielem Glück nach einer stärkenden Methode behandelt und in körperlichen Uebungen noch weit gebracht werden können; aber begreiflich ist es ja weiser gehandelt, gleich von dem ersten Lebensjahre an alle Verweichlichung und alles Antigymnastische aus dem Erziehungsplane zu entfernen, gleich vom Anfange an alle Behandlung auf physische Stärkung und Körpergewandtheit anzulegen. Ich kann diesen Gegenstand hier nicht vollständig auseinander setzen, darf ihn nur etwas berühren.

Wenn z. B. dein Knabe vom ersten Augenblicke seines Lebens an ungewindelt den freien Gebrauch seiner Glieder behält, so gelangt er weit schneller zur Herrschaft über dieselben, der Instinkt, sie zu versuchen, gymnastisirt ihn; — erlernt er das Gehen auf naturgemäße Art, so gewinnt er eben dadurch so merklich an körperlicher Gewandtheit, daß er sich vor andern auszeichnet, die es nicht so lernten. Die physische Erziehung hat in den ersten Lebensjahren viel dergleichen Momente, die einen für die Folge großen Einfluß haben. Eines der allerwichtigsten ist *viel Leben und Bewegung im Freien*, beschäftigt durch mancherlei Spiele und kleine Aufgaben der Elementargymnastik. Noch mangelt es an einem Plane für diese; ich hoffe ihn einst nachzuholen, da hier der Raum es verbietet.

Mit Ende des sechsten Jahres kann man schon zu den leichtesten der obigen Uebungen übergehen, die den Körper des Knaben keineswegs übernehmen.

Ich komme zur *Methode*, das ist zu den Mitteln, die Jugend zu körperlicher Anstrengung anzureizen und die gymnastischen Fortschritte zu erleichtern.

Rousseau reizt seinen kleinen bequemen Junker durch Kuchen zum Laufen. Diese Methode hat mir nie einen Augenblick gefallen, nicht nur weil sie Gefräßigkeit zum Motiv machte, sondern auch, weil sie nicht natürlich war. Von dergleichen kleinen Weichlingen kann man nicht gleich fordern, daß sie Kräfte anstrengen sollen, die sie noch nicht haben; sondern man muß, um natürlich zu verfahren, ihnen erst Kraft verschaffen, die Lust, sie anzuwenden, bleibt dann selten aus. Eine Woche würde ich täglich langsam mit ihm spazieren gehen, in der zweiten würden meine Schritte etwas schneller, in der dritten beschleunigter. Mein Kleiner finge an, langsam nebenher zu traben, erst eine Minute, ein anderesmal zwei, dann fünf, dann acht Minuten und so fort. In der vierten würde ich sein Traben beschleunigter veranstalten; ich würde mich bald mit ihm im Walde verspäten, bald zu weit von der Wohnung entfernen, als daß es möglich wäre, zur Mahlzeit oder vor der Nacht daselbst wieder einzutreffen, dann würde getrabt und gelaufen und das Ziel erreicht ohne Kuchen. Bei Tische sprechen wir dann von dem derben Marsche, welchen wir zurücklegten, ich kündigte den Kleinen als einen rüstigen Läufer an, die Gesellschaft winkte ihm Beifall; das Essen schmeckte ihm weit besser und die Ursache wäre — das Laufen; die Ruhe wäre ihm so angenehm, der Schlaf so süß durch's — Laufen. Mitunter erzähle ich ihm etwas von starken Läufern, von kraftvollen, rüstigen Männern, die durch ihren Muth und ihre Körperkraft den Verunglückten halfen, das Vaterland beschirmten; von der Schönheit männlicher Kraft und Tapferkeit ꝛc. So würden allmälig seine Muskeln gestärkt, und sein Inneres zugleich durch ein wohlthätiges Feuer erwärmt.

Wenn eine Stadt, wie jetzt Kopenhagen, oder nur ein Dorf die Gymnastik zur öffentlichen Angelegenheit erhöbe, wenn schon das Knäbchen am Arme der Wärterin den Zuschauer machte, wenn Aeltern und Freunde an den Schranken

des Uebungsplatzes Beifall winkten, mit einem Worte, wenn der Ton in einem solchen Orte aus dem weiblichen Moll allgemein in ein männliches Dur hinaufgestimmt würde, ja wenn nur Schulen und einzelne Familien sich auf diese Art umstimmten, dann brauchte man da keine Methode, um die Jugend zur Körperanstrengung zu bringen, der Knabe würde von selbst alle Arten der Anstrengung übernehmen, Kälte und Hitze ertragen, der Schmerzen nicht achten; denn überall wird der Mensch in Sparta ein Spartaner, in Sybaris ein Sybarit. Hat man aber ohne Hülfe der bürgerlichen Gesellschaft mit kleinen Weichlingen zu thun, die den Sofa mit dem gymnastischen Platze vertauschten, so bedarf es allerdings einiger Methode, um ihnen Lust zu körperlichen Uebungen beizubringen, und sie läuft etwa auf das hinaus, was ich durch obiges Beispiel gesagt habe. Hat man schon eine Gesellschaft von Knaben und Jünglingen, die ihr Vergnügen in körperlichen Uebungen finden, so ist es am besten, den kleinen weichlichen Ankömmling nur dem Strome der Gesellschaft zu überlassen, er wird ihn bald mit sich fortziehen. Man lasse ihn daher, so lange er will, blos Zuschauer seyn; er wird sich von selbst bald der weichlichen Ruhe entziehen und sich nach und nach in den Ton der andern stimmen. Diese allmälige Umwandlung, die oft nur wenige Monate erfordert, gewährt dem Erzieher viel Vergnügen; er weiß sie durch Worte und Geberden, die von seinem Beifalle zeugen, zu beschleunigen und so bildet sich unvermerkt aus dem Zärtling ein derberer Knabe.

Der Hauptgrundsatz bei der gymnastischen Ausbildung des Körpers ist: man gebrauche nicht Zwang; man wird dadurch nichts ausrichten, und es giebt nur sehr wenig Fälle, wo er mit glücklichem Erfolge anzuwenden ist. Ich will einen der Art anführen.

Es giebt bisweilen einen Knaben, der körperlich und geistig im Schlafe liegt, der in beiden Rücksichten schwach ist,

bei dem der Trieb der Nachahmung sowohl, als der der Ehrliebe schlummert. Bei diesem giebt es kein andres Mittel, als ihn erst körperlich zu wecken. Man verlange geradezu von ihm, daß er die sanftern Körperbewegungen mitmache, die nicht über seine Kraft gehen, aber man sey dann auch auf ihn achtsam und lasse keine Gelegenheit vorbeigehn, ihm Beifall zu schenken, wenn nur die geringste Anstrengung aus seinem Benehmen hervorblickt. Jedes kleine Lob weckt ihn ganz augenscheinlich mehr aus dem Traume, er steht da ganz beschämt und gafft uns wie ein Erwachender an. Ich will alles dagegen setzen, wenn man nicht auf diese sehr einfache Weise nach und nach ein ganz anderes Geschöpf aus ihm macht.

Die anwendbarsten und wirksamsten Triebfedern, eine Gesellschaft von Jünglingen und Knaben zu gymnastischen Uebungen aufgelegt zu machen und sie dadurch in einen männlichen Ton zu stimmen, sind etwa folgende.

1. Das Beispiel der Erwachsenen. Wenn Vater, Mutter und Erzieher wetterscheu, schwächlich, zärtlichthuend sind, wie sollen die Kinder besser werden? Sie werden sich mit ihnen in's Zimmer verkriechen, neben sie auf den Sofa lagern, mit ihnen L'hombrekarte ergreifen ꝛc. In hundert und aber hundert Familien möchte es wohl nie dahin kommen, daß die Aeltern um des guten Beispiels willen sich zum Besten ihrer Kinder von dieser Lebensweise losmachten. Es ist ihnen, wenn man sich in ihre Lage zu versetzen weiß, leicht zu verzeihen, und es giebt eine Art von Genugthuung, wodurch sie Alles vollkommen gut machen können. Diese besteht darin, daß sie sich den Kindern als Beispiele der Verzärtlung aufstellen, es bekennen, daß sie ohne ihr Verschulden durch jugendliche Verwöhnung so weichlich geworden sind, und ihre Kleinen bei jeder Gelegenheit aufmuntern, sich nicht nach ihnen in Rücksicht dieser zärtlichen Lebensweise zu bilden; daß sie

wenigstens durch Worte das ersetzen, was sie durch eigenes Beispiel nicht leisten können.

2. Ueberzeugung von der unumstößlichen Wahrheit, daß der Mensch von der Natur dazu bestimmt sey, nicht blos geistig, sondern auch körperlich thätig, ausdauernd und duldsam zu seyn, und daß nichts in der Welt, weder Stand, noch Reichthum, noch Ehre, noch Tugend ihn vor den übeln Folgen schützen könne, die aus körperlicher Verzärtlung, Trägheit und Ruhe für ihn entspringen; daß von allen Sklaven derjenige der elendeste, am meisten und am unaufhörlichsten bedrückte Sklave sey, dessen Geist den Befehlen des Körpers gehorchen muß; daß es dem Manne zukomme, Herr über die Wohnung, über die Maschine zu seyn, in welcher er wohnt, daß ein durchdringender Verstand und ein ehrliches Herz zwar den guten, aber noch nicht den vollkommenen Mann machen, daß hierzu noch Gegenwart des Geistes, Ausdauer und Geduld in Leiden, Muth in Gefahren, edle Aufopferung in nöthigen Fällen und körperliche Vollkommenheit, Kraft und Stärke erfordert werden, und daß jene nur durch Abhärtung und diese durch Uebung des Körpers erlangt werden können. Glücklich ist die Jugend, welche von diesen Maximen durchdrungen wird! — Um sie dafür empfänglich zu machen, ist das Beispiel des Vaters oder Erziehers das wirksamste, aber auch das, nur aus der alten und neuen Geschichte entlehnte, von Personen, die jenen Grundsätzen gemäß handelten, und die frühzeitige stets wiederholte Aeußerung derselben, welche sich der Erzieher zur Pflicht machen sollte, wird großen Eindruck auf den Knaben haben, wann er noch unverwöhnt, biegsam wie Wachs und schon physisch gut von der Brust an gebildet ist.

3. Die Ehrliebe ist eine der stärksten Triebfedern, den Geist und Körper des Knaben und Jünglings in Action zu setzen. Durch sie lassen sich die natürlichsten Triebe desselben unterdrücken, sie fesselt ihn an den Studirtisch zu einer

Zeit, wo er seiner Natur nach sich noch im Freien herumtummeln und des jungen, frohen Lebens genießen sollte; durch sie werden wir ihn auch leicht zu dem leiten, was ihm natürlicher ist, nämlich zur Anstrengung seines Körpers. Wir müssen daher in die übende und abhärtende Gymnastik etwas Rühmliches legen, was jenen Trieb zu unterhalten fähig ist; wir äußern oft den Gedanken Homers, wie rühmlich es sey, daß ein Mann starke Hände und Füße habe, daß er ausdaure, den Schmerz überwältige ꝛc. Allmälig werden diese Ideen in der jungen Gesellschaft herrschend, ein Blick, ein Wort des Beifalls belebt den Zögling. Er übernimmt mit Willigkeit Schmerz und Ungemach. Man wettet, wer diese oder jene Uebung am längsten aushält, einer eifert dem andern nach, einer sucht den andern zu übertreffen. Die Alten belohnten ihre Sieger mit Kränzen und Zweigen, auch wir können die Anstrengung dadurch bezeichnen.

4. Eines der wirksamsten Reizmittel ist hier wie überall die Erkennung des Fortschreitens. Alle Uebungen müssen nach Graden oder Zeit abgestuft seyn, und so in gewisse Aufgaben zerfallen. Man wird es mir Dank wissen, daß ich diese durchweg und zwar nach einer zehnjährigen, sorgfältigen Erfahrung angegeben habe. Diese Aufgaben werden unter jeder Hauptübung nach Nummern in ein kleines Aufgabebuch eingetragen. In einem zweiten Büchelchen werden jeder solcher Hauptübung einige Blätter gewidmet. Unter solcher Uebung stehen die Namen der Zöglinge am Rande herab; und jede Aufgabe, die ein Zögling mit Fertigkeit vollführt, wird bei seinem Namen mit der Nummer bemerkt, die sie im Aufgabebuche hat. Vermöge eines solchen Protokolls kann jeder Zögling der Gymnastik sehen, wo er von Zeit zu Zeit an Kraft und Geschicklichkeit weiter rückt. In Schnepfenthal finden jetzt gar keine gymnastischen Prämien statt, blos die Zahl der Aufgaben, die jeder Zögling jährlich löste,

werden Aeltern bekannt gemacht. Diese Einrichtung bildet von selbst ein ununterbrochenes Examen in den gymnastischen Uebungen.

5. Unbilligkeit schlägt die Jugend unglaublich nieder. Man vermeide sie sorgfältig. Das was blos Produkt der Körpergröße ist, rechne man nie als Verdienst an, sondern nur das, was mühsam durch Uebung erworben wird. Nicht alle Uebungen sind hier gleich. Bei manchen bewirkt die körperliche Größe einen Vortheil, z. B. bei allen Arten des Springens, bei andern nicht. Ein Kleiner, der 8 Fuß weit springt, thut wohl mehr als ein Großer, der 14 überspringt. Alle Zöglinge sind gemessen, die Aufgaben sind damit in gehöriges Verhältniß gebracht. Diesen Umstand übersehe man ja nicht.

Ich habe zwar schon bei jeder Uebung Vorsichtsregeln angegeben, es bleiben aber noch einige allgemeinere Regeln übrig, die ich hier nachhole, da sie sich, ohne sie sehr oft zu wiederholen, bei der Beschreibung der Gymnastik nicht anführen ließen. Sie sind folgende.

1. Uebungen dürfen nicht vorgenommen werden, wenn die Verdauung noch nicht vollendet ist. Hierin stimmen alle Aerzte überein. Mithin werden die Leibesübungen am bequemsten angestellt des Morgens unmittelbar nach dem Aufstehen. Hierdurch verliert der Körper die unausstehliche Trägheit des Bettes, die ihm sonst oft noch mehrere Stunden anklebt; durch die frische Luft wird er gestärkt, durch die Anstrengung hinlänglich ermüdet, um zur Geistesarbeit körperliche Stetigkeit und Ruhe mitzubringen. In Schnepfenthal füllt Gartenarbeit diese erste Frühstunde aus. Schwerlich ist es möglich, besser zu wählen als Salzmann hier gethan hat. Ferner wähle man zu Leibesübungen die Zeit vor dem Mittags- und Abendessen; denn nichts ist fähiger, die Verdauungswege zu reinigen und zu ihrem Geschäfte geschickter zu machen. Rathsam ist es indeß, zwischen Uebung und Essen 10 bis 15

Minuten Zwischenraum zu lassen. Die Einwendung, die Mittagshitze sey unbequem, beantworte ich mit schon Gesagtem. Es folgt indeß aus dem Bisherigen nicht, daß alle Bewegung nach Tische schädlich sey; Millionen Menschen arbeiten ja unmittelbar nach der Mahlzeit ohne den mindesten Schaden; auch die Jugend befindet sich bei nicht heftigen, nach Tische veranstalteten Leibesübungen sehr wohl.

2. Das Erhitzen schadet keinem gesunden Knaben, aber das Trinken darauf und das Erkälten schadet, es geschehe auf welche Art es wolle, sehr leicht. — Es ist daher gut, die Kleider vor den Uebungen ab, und nach denselben gleich wieder anzulegen. Das Hinlegen auf den kühlen Boden darf nicht verstattet werden.

3. Man mache beim Anfange der Uebungen nicht gleich die heftigsten Grade dieser oder jener, sondern fange gelinde an; eben so breche man am Ende der Uebungszeit nicht auf einmal bei heftigen ab, sondern endige mit gelinden. Schleuniger Uebergang ist nie gut.

4. Uebertreibe weder Abhärtung noch Körperanstrengung; das ist, verhüte die Unempfindlichkeit so wie die Abmattung und Ausmergelung des jugendlichen Körpers. Ich gestehe jedoch, daß nach meiner Einsicht, für unser jetziges Zeitalter diese Regel sehr überflüssig ist.

5. Man sehe bei allen Uebungen mehr auf guten, trefflichen Anstand, als auf höchste Grade der Uebungen. Wer z. B. mit dem Stabe 72″ mit völlig regelmäßigem Anstande springt, zeigt mehr Herrschaft über den Körper, als der, welcher sich ohne Gewandtheit nur durch Gewalt über 100″ wegwirft. Nur der, gerade nur der, welcher die Aufgabe, ohne alle Verzerrung der Gebehrden und Glieder und ohne Anstrengung blicken zu lassen, vollbringt, ist Meister.

6. Es ist, bei zahlreicher Gesellschaft zumal, nöthig und zugleich sehr vortheilhaft für die Jugend selbst, gewissermaßen

ein militärisches Kommando in die Gymnastik zu tragen. Beispiele habe ich davon gegeben. Immer ist darauf zu sehen, daß kein Zögling der Gymnastik etwas unternehme, was ihm nicht aufgetragen ist.

7. Unterscheide den Schwächling von dem Dauerhaftern und miß nicht beide mit einerlei Maaße. Suche jenen nicht gleich zum Athleten machen zu wollen; seine Stärkung erfordert Zeit und Gradation. Der schicklichste Maaßstab für dergleichen Zärtlinge ist anfänglich ihre eigene Lust, ihr eigener Wille durch Ehrliebe belebt.

8. Suche die Constitution deiner Zöglinge kennen zu lernen; unterscheide wenigstens den vollkommen gesunden von dem, der kränklich ist. Jener wird alle Arten und Grade der Gymnastik ohne Schaden mitmachen können, dieser muß in beiden Rücksichten vorsichtiger behandelt werden. Prüfe ihn stufenweise in jeder Uebung, beobachte die Wirkung, die jeder Grad jetzt und nachher auf ihn hat. Diese Erfahrungen sind die sichersten Rathgeber in der Sache.

9. Man beobachte, welches Glied dieses und jenes jungen Gymnastikers noch am schwächsten ist und gebe ihm dafür besonders Uebung. Gewöhnlich ist die Hand und der Arm der linken Seite weit schwächer, man lasse ihn oft damit heben, tragen, ziehen ꝛc., bis endlich Gleichgewicht da ist. Vortheilhaft ist es immer, daß der Anfänger zuvörderst mehr die untern Glieder übe, denn sie sind die Basis des Ganzen.

10. Der etwaige Uebungslehrer muß, so viel als möglich, die Grade im Kopfe behalten, zu welchen jeder Zögling in dieser und jener Uebung gekommen ist, damit er keinen Sprung mache, indem er etwas beginnt, was über seinen Grad zu weit hinausliegt. Die Hauptregel der Gymnastik heißt: Geh nur stufenweise vom Leichtern zum Schwerern.

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE